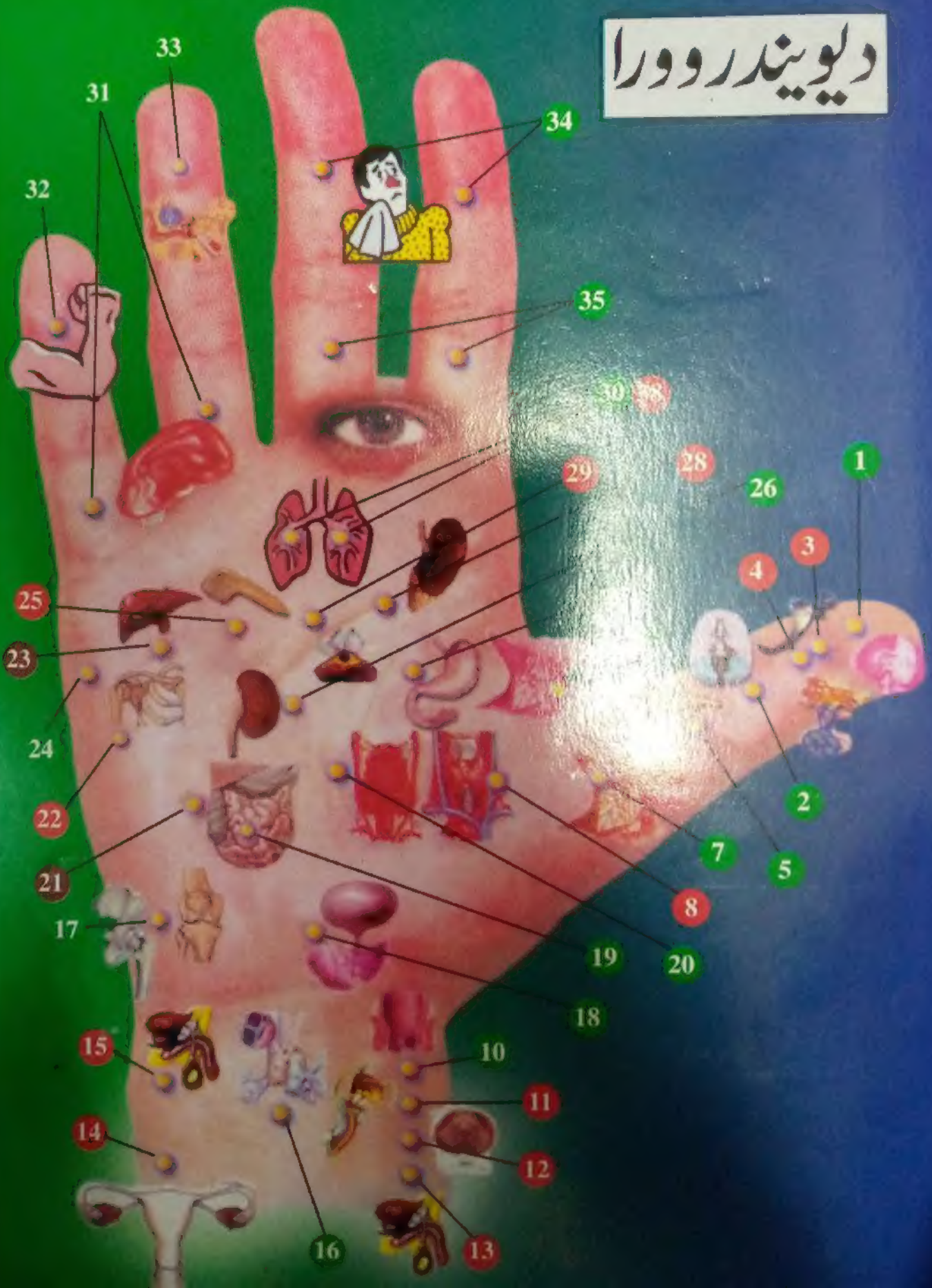
آپ کی صحت آپ کے ہاتھ

دیویندر وورا



بسم اللہ الرحمن الرحیم

تعارف:

یہ تو صرف اللہ تعالیٰ کا فضل و کرم ہے کہ اُس نے مجھ جیسے صرف چار درجہ گجراتی تک پڑھے ہوئے شخص کو یہ کتاب " آپ کی صحت آپ کے ہاتھ میں " آپ کی خدمت میں پیش کرنے کی توفیق و ہمت عطا فرمائی ۔ دراصل یہ کتاب جناب دیویندر وورا کی تخلیق کردہ اور ممبئی سے شائع ہوئی ہے۔ مجھے یہ کتاب 1979ء میں ملی تھی ۔ اُس وقت میں پاؤں کے عارضہ میں مبتلا تھا اور میری یہ حالت تھی کہ کھڑے ہونے یا چلنے سے گر جاتا تھا۔ لیکن اس کتاب میں دی گئی ہدایات کے مطابق علاج شروع کرنے سے ایک ہی سال میں مجھے تقریباً 90 فیصد افاقہ ہوا۔ البتہ 10 فیصد کسر رہ گئی اس بات کو آج پچیس سال ہو چکے ہیں اور رحمت باری تعالیٰ سے قوی اُمید ہے کہ مکمل طور پر شفایاب ہو جاؤں گا۔

اسی بناء پر میں نے اس کتاب کو ڈاکٹر کا خطاب دیا ہے اور اس ڈاکٹر کے کمپاؤنڈر کے طور پر دوسروں تک اس کے فوائد پہنچائے اور اسی کتاب کو ہی میرے بڑھاپے کا دوست و ساتھی بنانے کے لئے فی سبیل اللہ کام کر رہا ہوں۔

گذشتہ پچیس سالوں سے ایکیو پریشر کے اس طریقہ علاج کی تشہیر ہو رہی ہے لیکن اس انوکھی قسم کے ڈاکٹر (کتاب) کی اہمیت و افادیت جیسے جیسے میری سمجھ میں آتی گئی ویسے ویسے ہی مجھے پختہ یقین ہوتا گیا کہ آج سے تقریباً ۱۴۲۵ سال قبل نبی کریم ﷺ نے جو روزمرہ زندگی کے اصول بتائے تھے یہ کتاب اس سے بے حد ہم آہنگی کی حامل ہے حالانکہ اس کتاب کے مصنف ایک غیر مسلم موصوف ہیں۔ اس مماثلت کی مثال تو اس طرح ہے کہ اس کتاب میں قبض کے متعلق ٹھوڑی کے درمیانی حصے میں دباؤ ڈالنے کی تاکید کی گئی ہے۔ حضور اکرم ﷺ کے دور میں کفار مکہ حاجت کے لئے درخت کے نیچے بیٹھتے تو اوپر رسی کا پھندہ بنا کر کوشش کرتے کہ اس کا سرا ان کے گلے میں آئے بعد ازاں قبول اسلام کے بعد بھی اکثر لوگوں نے اس رسم کو جاری رکھا۔ اس پر نبی اکرم ﷺ نے انہیں ہدایت فرمائی کہ وہ گھٹنے اور ٹھوڑی کے درمیانی حصے میں اپنا ہاتھ جما کر بیٹھا کریں تاکہ پھندہ گلے میں نہ آجائے۔ یہ روایت بزرگان دین نے بیان کی ہے۔

اس ڈاکٹر کے کمپاؤنڈر کی حیثیت سے مکمل طور پر دینی نسبت سے ایک بات میرے مشاہدے میں آئی ہے کہ طہارت یا غسل کرتے وقت جسم کے کچھ حصوں پر یا پورے جسم میں ہاتھ کا دباؤ پڑتا ہے پھر تولیئے سے جسم خشک کرنے سے بھی جسم پر دباؤ پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ دوران نماز قیام کی حالت میں 11 تا 15 پوائنٹس پر دباؤ پڑتا ہے۔ پھر رکوع اور سجدے میں ہتھیلی، پیشانی، پاؤں کی انگلیوں اور گھٹنے پر یعنی جسم پر کسی نہ کسی طور پر دباؤ پڑتا ہے پھر سجدہ اور التحیات (قعدے) میں پاؤں کی انگلیوں پر مکمل وزن پڑتا ہے۔ یہ تمام خوف کے پوائنٹس ہیں اسی طرح سے ماہرین قلب کی تحقیق کے مطابق خون کا دباؤ جسم کے مختلف حصوں میں ہوتا ہے پھر بیان ہے کم کھانے یا روزہ رکھنے کے متعلق تو اس کے بھی احکامات ہیں۔

اب ذرا دوسرے زاویے سے دیکھتے ہیں کہ ہمارا تقریباً روز کا معمول ہے کہ سر میں مالش کریں سر درد ہو تو سر دبائیں۔ پاؤں یا کمر درد ہو تو انہیں دبانے کا طریقہ اپنایا جاتا ہے۔ بے ہوشی کی حالت میں ہاتھ کی ہتھیلی اور پاؤں کے تلووں میں مالش کی جاتی ہے۔ دورہ قلب (ہارٹ اٹیک) میں سینے پر دباؤ ڈالا جاتا ہے یا مساج کیا جاتا ہے۔ اس نکتہ نظر سے دیکھیں تو واضح طور پر عیاں ہو جاتا ہے کہ ہتھیلی سے کلائی تک اور پاؤں کے تلووں سے پنڈلیوں تک کے حصے میں باقاعدہ پوائنٹس موجود ہیں لہذا جسم کی ساخت میں ہتھیلیوں کی اپنی اہم منفرد اہمیت ہے۔

اب ہتھیلیوں سے ہی سب کچھ ہوتا ہے۔ یہ کسی طرح سمجھیں؟ اس کے لئے ہم اپنے گھر کی ہی مثال لیتے ہیں۔ گھر میں بتی، پنکھا یا ٹیلی وژن چلانے کے لئے سوئچ بورڈ یا ریموٹ کنٹرول رکھا جاتا ہے۔ سوئچ بورڈ کے بٹن دبانے سے حسب ضرورت بتی یا پنکھا چلتے ہیں یا ٹیلیوژن کے جو پروگرام جب چاہیں وہیں بیٹھے بیٹھے ہی بٹن دبا کر دیکھے جا سکتے ہیں۔ اسی طرح قدرت نے ہمارے دماغ میں برقی رو جیسی حرارت پیدا کرنے والی ایک بیٹری نصب کی ہے جس کی بدولت ہمارا جسم مصروف عمل رہتا ہے اور اس قوت کا نظم و نسق ہتھیلی کے پوائنٹس دبا کر کیا جا سکتا ہے۔ جسم کے کسی بھی عضو کے لئے ہتھیلی میں متعلقہ بٹن دبانے سے برقی رو جاری ہو کر متعلقہ عضو پر اثر انداز ہوتی ہے اگر کوئی پوائنٹ دبانے سے وہاں درد محسوس ہو تو سمجھ لیں کہ متعلقہ عضو میں کوئی گڑبڑ ہے۔ اب اگر گھر میں بٹن دبانے کے باوجود بتی یا پنکھا یا ٹیلیوژن

اسٹارٹ نہ ہوں تو سب سے پہلے ہم برقی رو چیک کرنے کے لئے برابر والے دیگر بٹن دبا کر تسلی کر لیتے ہیں کہ فیوز موجود ہے یا اُڑ گیا ہے۔ اگر فیوز ٹھیک ہو تو اسٹارٹر یا چوک کا معائنہ کرتے ہیں۔ یہ سب ٹھیک ہوں تو سوئچ بورڈ کے اسپرنگ اور بیرونی دیگر چیکنگ کرنے کے بعد بالآخر اس نتیجے پر پہنچتے ہیں کہ اس کے اندر کوئی خامی یا نقص ہے۔ اس کے بعد ٹیسٹر سے لائن کا کرنٹ چیک کیا جاتا ہے۔ آخر یہ طے ہو جائے کہ نقص کہاں پر ہے اس کے بعد الیکٹریشن طے کرتا ہے کہ ٹوٹے تار کو جوڑا جائے یا دیوار توڑ کر مرمت کی جائے۔ بالکل اسی طرح جسم میں خرابی کی صورت میں ہتھیلی نما ریموٹ کنٹرول کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اس کتاب میں متعدی وضدی امراض، کمر اور گھٹنوں کے درد کے متعلق ہدایات دی گئی ہیں اسکی تفصیلات و معلومات آپ مجھ سے حاصل کر سکتے ہیں۔ میں یہ خدمت بالکل مفت فی سبیل اللہ انجام دے رہا ہوں۔ جس کے لئے فون نمبر 4931929 پر صبح 9:00 تا 10:00 بجے تک مجھ سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ لیکن جن کے پاس دولت کی فراوانی ہو، دولت چھلک رہی ہو اور جنہیں اسکا زعم ہو اور دولت سنبھلنے کے بجائے لاتیں مارتی ہو وہ حضرات برائے کرم زحمت نہ کریں۔ میری عمر کے 92 سال گزر چکے ہیں لہذا اس ڈاکٹر کے علاوہ میرے اپنے ذاتی تجربات و مشاہدات بھی آپ کے کام آسکتے ہیں۔

زندگی

۱) پہلی دہائی۔ صرف زندگی سے لطف اندوز ہونے کی عمر۔ نہ کوئی فکر و غم، صرف گھریلو ماحول کی مناسبت سے دوسروں کی نقل اُتارنا۔ ہر شے سے بے نیاز، نہ سچ جھوٹ کی پہچان، قطعی معصوم و مسرت آمیز زندگی۔

۲) دوسری دہائی۔ اس دہائی میں جسم میں بے شمار تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ تعلیم کے میدان میں روزانہ نت نئے تجربات کا سامنا۔ زندگی مسلسل تبدیلیوں سے عبارت ہوتی ہے۔ اب

کیا ہوگا؟ ایسے خیالات مسلسل ستاتے رہتے ہیں لہذا ہر وقت کچھ نیا جاننے اور سیکھنے کی خواہش کا ابتدائی مرحلہ۔

۳) تیسری دہائی۔ مستقبل سنوارنے اور کارکردگی کی فکر لاحق ہوتی ہے۔ شریک حیات کی فکر، کچھ کر دکھانے کی اُمنگ، شادی کی خواہش اور بے قراری۔ اس بات کی مسلسل فکر کہ زندگی میں کامیابی حاصل ہوگی یا نہیں۔ بیوی یا سسرالیوں سے نباہ ہو سکے گا یا نہیں، جیون ساتھی مطمئن ہوگا یا نہیں۔ اس قسم کی فکر ستاتی رہیں۔ مختصر یہ کہ اس دہائی کو تشویش اور شش و پنج کی دہائی کہا جا سکتا ہے۔ جناب احمد بشیر کا پٹر یا جن کی عمر اس وقت 27 سال ہے کے خیال کے مطابق سدھرنے یا بگڑنے کی دہائی۔

۴) چوتھی دہائی۔ مادی خواہشات کی شدت اور اس کے لئے بے لگام بننے والی مہم جوئی کا زمانہ۔ اپنا بینک بیلنس بڑھانے کی بے تحاشہ خواہش جس میں حرام یا حلال کی پرواہ نہ کرنا (دونوں الفاظ میں سے ح نکال دیں تو رام۔ لال جیسے افعال) تندرستی اولین دولت ہے اور دوئم روحانی دولت۔ مادی دولت کے حصول کے لئے ان دونوں نعمتوں کو ضائع کرنے سے دریغ نہیں کرتا۔ خاندان سے برائے نام تعلق رکھنا۔ گھریلو حالات سے بے خبر رہنا۔ گھر میں کیا ہو رہا ہے اور بچے کیا کرتے ہیں اس کی ذرہ برابر پرواہ نہ کرنا۔ گویا یہ دہائی نہایت ہی کٹھن کہی جا سکتی ہے۔

۵) پانچویں دہائی۔ ایک طویل القامت سوالیہ نشان، اسمیں بچوں کی کارکردگی، انکی شادی کی فکر، انکی گھریلو زندگی صحیح ڈگر پر چل سکے گی یا نہیں اس کی تشویش۔ میل ملاپ رہے گا یا نہیں اسکی فکر۔ یعنی اس دہائی کو تناؤ کی دہائی کہا جا سکتا ہے۔

۶) چھٹی دہائی۔ اس دہائی تک پہنچنے تک زندگی کے تمام مراحل سے گزر چکے ہوں اور زندگی کا مفہوم سمجھ چکے ہوں دوسرے الفاظ میں کہا جائے تو ہر مسئلے سے نمٹنے کا گُر آ جاتا ہے۔

اس وجہ سے اس دہائی کو خود اعتمادی کی دہائی کہا جا سکتا ہے۔

۷) ساتویں دہائی۔ فارغ التحصیل ہو کر بے زار ہو چکے ہوں۔ زندگی کی تمنا میں زیادہ شدت نہیں رہتی۔ طبیعت بار بار دھوکہ دیتی ہو۔ زندگی میں ہر پل جوش کم ہوتا جائے ایسا محسوس ہو کہ مرنے کے انتظار میں جی رہے ہیں۔ اس قسم کے مسائل کا کوئی حل ہے؟ اس موضوع پر اسی کتاب میں بڑھتی عمر کیا بلا ہے (بڑھتی عمر کے مسائل) کے عنوان کے تحت بحث کی گئی ہے نیز بے شمار مسائل اور انکے حل پیش کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

آٹھویں، نویں اور دسویں دہائی میں بھی اسی قسم کے مسائل درپیش آتے ہیں لہذا مندرجہ بالا عنوان کے تحت ان تینوں دہائیوں کو بھی یکجا کر لیا گیا ہے۔ کیونکہ زیادہ تفصیل میں جانے سے تعارف کی طوالت کا اندیشہ ہے۔ لہذا یہاں پر صرف مرحوم اے ڈی کریم صاحب کے بیان سے ہی فیضیاب ہوتے ہیں۔ انکا کہنا ہے کہ زندگی کے 40 سال تک ہی انسان اپنے گھر کا مالک بن کر گزارتا ہے اس کے بعد بچے ہی گھر کے مالک ہوتے ہیں جبکہ ہم تو صرف کولہو کے بیل کی طرح گھسٹتے رہنے کی خاطر ہی ہوتے ہیں۔

ہماری اہمیت اتنی ہی رہ جاتی ہے کہ روزی روٹی کما کر دیتے رہیں۔ یہ حالت 60 سال کی عمر تک رہتی ہے۔ 60 تا 80 سال کے دوران ہماری نصیحتیں کوئی نہیں سُنتا اور ہماری ناراضگی کی بھی کسی کو کوئی پروا نہیں ہوتی۔

یہاں پر مجھے حضرت امام ابو حنیفہؒ سے وابستہ ایک واقعہ یاد آ رہا ہے کہ ایک مرتبہ آپ مسجد سے گھر کی طرف جا رہے تھے۔ تب ایک شخص آپ کے پیچھے پڑ گیا اور آپ کو بُرا بھلا کہنے لگا۔ آپ خاموشی سے چلتے رہے اور وہ بُرا بھلا کہتا ہوا پیچھے آتا رہا حتیٰ کہ آپ کا گھر قریب آ گیا لہذا آپ نے مُڑ کر اس شخص سے کہا کہ بھائی جو کچھ کہنا ہو جلدی سے کہہ دو ورنہ تمہاری بات ادھوری رہ جائے گی۔ یہ سُنتے ہی وہ شخص مزید سیخ پا ہو گیا اور کہنے لگا کہ کیا میں ابھی تک کتے کی طرح بھونکتا ہی رہا جواب آپ جواب بھی دے

رہے ہیں۔ لیکن بعد ازاں فوراً ہی اُسے اپنی غلطی کا احساس ہو گیا اور آپ کے اخلاق سے متاثر ہو کر آپ کا مرید بن گیا۔ مدعا یہ ہے کہ بڑی عمر کی حالت کتے کی طرح ہی ہوتی ہے کوئی ہماری سنے نہ سنے اسکے باوجود ہم بولتے اور نصیحتیں کرتے رہتے ہیں۔

نصیب سے اگر سلیقہ مند و وفا شعار شریک حیات ملی ہو تو اتنا فرق ضرور پڑتا ہے کہ چارپائی پر ہی ہمیں روٹی کا ٹکڑا مل جائے۔ اس کے بعد 80 تا 100 سال کی زندگی اُلو کی مانند ہوتی ہے۔

کچھ کہا بھی نہ جائے اور کچھ سہا بھی نہ جائے۔ کیا یہی ہے انسانی زندگی کی حقیقت؟

لیکن نہیں، طبی اصطلاح میں جسے بُڑھاپا کہا جاتا ہے اور مریض کو خبردار کرتے کرتے ذہنی طور پر منتشر کر دیا جاتا ہے۔ اُسے اپاہج جیسی زندگی گزارنے پر مجبور کر دیا جاتا ہے۔ لیکن میں یہ وثوق سے کہتا ہوں کہ یہی عمر صحیح معنوں میں مکمل فہم ادراک کی عمر ہوتی ہے اور زندگی میں ذمہ دارانہ رویے کی ابتداء ہی اس عمر سے ہوتی ہے۔ کیونکہ اس عمر تک پہنچتے پہنچتے انسان اپنے تجربات اور غلطیوں سے حاصل شدہ اسباق ان نوجوانوں کو سکھانے کے قابل ہو جاتا ہے۔ وہ اپنی زندگی کا یہ مرحلہ اُمنگ اور حوصلے کے ساتھ اپنے ہم عمر ساتھیوں کے ساتھ مل کر بامسرت طریقے سے گزار سکتا ہے۔ اسی جوش و جذبے سے زندگی گزاری جائے تو دوسروں کو وقت دیا جا سکتا ہے اور کئی لوگوں کے کام بھی آیا جا سکتا ہے۔ اس طرح ایک کامیاب زندگی گزاری جا سکتی ہے۔

بڑھتی عمر کیا بلا ہے؟ (بڑھتی عمر کے مسائل)

عُمر اپنی فطری رفتار کے ساتھ مندرجہ بالا موضوع "زندگی" میں تحریر کے مطابق مختلف ادوار سے گزرتی چلی جاتی ہے۔ بچپن میں مکمل شعور نہیں ہوتا، جوانی میں انداز فکر و عقل کا فقدان، ادھیڑ عمر میں نتائج کی پرواکئے بغیر مہم جوئی کی بے نکیل خواہش، پھر بُڑھاپا آئے تب بھی یہ صورتحال سامنے آتی ہے اگر اس وقت سوچنے سمجھنے کا جذبہ پختہ ہو تو کامیابی اور ناکامی کے امکانات کو پیش نظر رکھتے ہوئے بزرگ اپنے تجربات کی بنیاد پر پختہ قرار پایا جا سکتا ہے۔ یہ تمام حساب کتاب دل ہی دل میں کر لینے چاہئیں۔

اپنی غلطیوں سے سبق سیکھے اور تجربہ کاری پر غرور نہ کرے تب کہیں جا کر 65 سالہ شخص پختہ عمر تک پہنچنے والا کہا جا سکتا ہے۔

65 سال کی عمر کے بعد آمدنی کے لئے جان کھپانے اور یہاں وہاں ہاتھ پیر مارنے کی بجائے حالات کے مطابق کسی کو کچھ نہ کچھ دینے کا جذبہ اختیار کرنا چاہئے۔ خود چاہے رُوکھی سوکھی کھا کر سادگی سے زندگی گزارے لیکن اہل خانہ کے لئے جذبہء محبت رکھے اور اس طرح حالات سے سمجھوتہ کر کے زندگی کو بخوشی آگے بڑھائے۔

یہ نہایت ضروری ہے، کیونکہ فارغ ہونے کا مطلب آمدنی کے لئے جینا چھوڑ دینے کے مترادف ہے، زندگی کا خاتمہ مقصود نہیں۔ ابھی تک آپ نے ایک مشینی زندگی گزاری یعنی صبح اُٹھکر کام پر جانا اور شام کو گھر آجانا فراغت کے بعد اس معمول کا خاتمہ ہو جانا چاہیے۔ اس کے بعد زندگی کا نیا رُوپ سامنے آتا ہے یہ ایک بہترین موقع ہے جس کا فائدہ دوسروں کو خوشیاں بانٹ کر حاصل کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لئے مصروف رہنا اشد ضروری ہے۔

مصروف رہنے کے لئے اپنے حالات کے مطابق سرگرمی اپنائی جا سکتی ہے۔ گھر میں مطالعے کی سہولت ہو تو مطالعہ کریں۔ مصنف ہوں تو لوگوں کے لئے مفید کتابیں، مضامین وغیرہ لکھیں، مُصور ہوں تو بہترین اور سبق آموز تصویریں بنائیں وغیرہ۔ اس کے علاوہ یہ بھی ضروری ہے کہ پاؤں چلتے رہیں اس کے لئے اپنے گھر یا پڑوسیوں کے کام کر دینا مثلاً یوٹیلٹی بلوں کی ادائیگی کے لئے جانا وغیرہ سرگرمیوں میں وقت کا مناسب استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اگر قریب ہی کوئی ہسپتال ہو تو وہاں جا کر مریضوں کی خدمت کی جا سکتی ہے۔ مثال کے طور پر مریضوں کے لئے چائے، دُودھ، ڈبل روٹی، مکھن دوائیں وغیرہ لانا۔ اس میں آپ کے پیسے خرچ نہیں ہونگے صرف وقت صرف ہوگا۔ اس کے عوض آپ کی تندرستی برقرار رہے گی اور اچھا وقت گزر جائے گا۔ منافع کے طور پر حقوق العباد کا ثواب بھی ملے گا۔

اس کے علاوہ مطالعے کی سرگرمی بھی اچھی ہے لیکن وہ اپنی ذات تک ہی محدود نہ ہو بلکہ خلق خدا کی بھلائی کے لئے بھی ہو۔ بیکار کی پنچائت اور بے جا قسم کے بحث و مباحثہ میں بیٹھنے سے ذہن انتشار کا شکار

رہتا ہے اور طبیعت پر مضر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ گھر میں ایک ساتھ میل ملاپ رکھیں، چھوٹوں کو پیار کریں، بڑوں کے مسائل پر تبادلہ خیالات کر کے اُنھیں مناسب حل بتائیں۔ لیکن بے جا مداخلت سے پرہیز کریں۔ کسی پر بھی اپنے خیالات مُسلط کرنے کی کوشش نہ کریں۔ نوجوانوں اور ہم عمر افراد سے تعلقات برقرار رکھتے ہوئے ہنسی خوشی وقت گزاریں۔

میں نے بھی 70۔71 سال کی عمر میں کمپاؤنڈر کا کام شروع کیا ہے۔ جس کی وجہ سے بچے، نوجوان اور بزرگان مریض کی حیثیت سے ملنے آتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ ان تمام کو فرشتوں کی صفت میں میرے پاس بھیجتا ہے۔ یہ لوگ مجھے بے پناہ خوشیاں عنایت کرتے ہیں۔ ان سب کے لئے اور کچھ کرسکوں یا نہ کرسکوں لیکن انکا تو مجھ پر یہ احسان ہی ہے کہ میرا وقت اچھا گزر جاتا ہے۔ یہ لوگ مجھے مصروف رکھنے میں معاون ہوتے ہیں اور میرے گھر تشریف لا کر میری حوصلہ افزائی کرتے ہیں۔ جو دوسروں کو خوشیاں دیتا ہے اللہ تبارک تعالیٰ اُنھیں بھی بصورت تندرستی یقیناً خوشیاں عنایت کرتا ہے۔

نوجوانوں اور دوشیزائوں کے لئے

تھانہ (ممبئی) میں رہائش پذیر جناب پریہ ودن کی عمر 82 سال ہے (جن سے فی الحال ہمارا رابطہ نہیں ہے) بقول اُن کے "اس عُمر میں بھی مجھے کسی قسم کا کوئی جنسی مسئلہ درپیش نہیں ہے۔ I REALLY ENJOY SEX." ان کا یہ بیان مجھے میرے تجربات و مشاہدات کی روشنی میں بالکل سچ لگتا ہے۔ اس میں جھوٹ کی گنجائش نہیں ہے۔ اگر قبل از شادی آپ اپنے آپ کو محفوظ رکھ سکیں اور شادی کے بعد بھی اتنی ہی حد تک خوشیاں سمیٹیں کہ آپ کے مادۂ منویہ کے جرثوموں کا خاتمہ نہ ہو تو پھر بڑی عمر میں بھی کسی قسم کا کوئی جنسی مسئلہ پیدا نہ ہوگا۔

بے شمار نوجوانوں اور دوشیزاؤں کو شادی کے وقت اور شادی کے بعد خوشیاں سمیٹنے نیز والدین بننے کی راہ میں رُکاوٹ بننے والے مسائل کا سامنا رہتا ہے۔ میرے اس ڈاکٹر (کتاب) کے باب نمبر 11,10 اور 12 پڑھ کر اچھی طرح ذہن نشین کرلیں تو انشاء اللہ و تعالیٰ زندگی بھر آپ جنسی آسودگی و مسرتیں حاصل

کر سکیں گے۔ اس میں شک کی کوئی گنجائش نہیں ہے۔ اس کا یقین رکھیں۔

پر یہ ودن بھائی کو اُن کی عمر کے اعداد کے لحاظ سے تو بزرگ کہا جا سکتا ہے لیکن درحقیقت وہ ابھی 45/40 سال کے جوان ہی ہیں۔

ایک اور مسئلہ جو مجھے پریشان کئے رہتا ہے وہ یہ ہے کہ تعلیم و صحت کے معاملات کو تاجرانہ طرز و فکر سے کس طرح بچایا جائے۔ میں مصنف تو نہیں ہوں لہذا پُر اثر انداز میں اپنے خیالات و جذبات پیش نہیں کر سکتا۔ لیکن کیا مجھے اس موضوع پر سوچنے کا اختیار بھی نہیں؟

غور کریں! پاکستان میں 800 سے زائد بڑی ہسپتالیں ہیں، ہزاروں کی تعداد میں تعلیمی مراکز ہیں۔ جن میں سینکڑوں طبّی تعلیم گاہیں ہیں۔ لیکن کہیں بھی امراض کی روک تھام کا مرکز نہیں ہے کہ جس کے ذریعے امراض کی روک تھام کی ترغیب یا کوشش کی جاتی ہو لہذا اِس قسم کے مراکز کا قیام بے حد ضروری ہے۔

امراض کی روک تھام تو درکنار، یہاں تو صحت کے سوداگر بذریعہ میڈیا بیمار ہونے کی دعوتِ عام دیتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ اب میری ہی مثال لیں" میں ٹیلی وژن یا اخبارات میں اس قسم کے اشتہارات دوں کہ جی بھر کر کھائیں۔ جو دل چاہے اور جتنا دل چاہے کھائیں اور پھر میری فلاں دوا استعمال کریں سب کچھ ہضم ہو جائے گا تو آپ میری اس حرکت کو کیا نام دیں گے؟ صرف حصولِ دولت کے لئے لوگوں کی صحت سے کھیلنا اور انہیں بیمار ہونے کی ترغیب دیکر اپنی ادویات کی مانگ پیدا کروں تو کیا آپ مجھے اچھا انسان سمجھیں گے؟ ہرگز نہیں ایسے کسی بھی شخص کو اچھا انسان نہیں کہا جا سکتا۔

میں اس کتاب کے مصنف کے لئے دُعائے خیر کرتا ہوں اور آپ سب پڑھنے والوں سے بھی مؤدبانہ درخواست کرتا ہوں کہ آپ آمین کہتے ہوئے اس دُعائے خیر میں شریک ہوں۔

"یارب یہ التجا ہے تو اور ہم ہے
وہ بات اسے قلم ہے جو دل پہ اثر ہے"

اللہ اور بندہ:

بندے کے جسم کی ساخت دنیا کا سب سے بڑا عجوبہ ہے۔ یہ جسم بہترین، موثر، نازک اور پیچیدہ مشینوں سے آراستہ ہے۔ قلب اور پھیپھڑے بھی نہ رکنے والے پمپ ہیں۔ گردے حیرت انگیز کیمیائی کارخانے ہیں۔ کان جب نظام تنفس ہیں۔ پیٹ عجیب اور غریب کیمیائی تجربہ گاہ ہے۔ رگیں میلوں تک پھیلی ہوئی باریک سڑکیں ہیں۔

عجیب خصوصیات کا حامل دماغ پوشیدہ [illegible] سب سے بڑا عجوبہ ہے۔ اس میں تمام مشینوں کی ایک دوسرے کے ساتھ تال میل سے عمل درآمد ہے۔ اس کی وجہ سے ہمارا انسانی جسم ماں کے بطن سے بھی زندہ رہنے تک قائم رہتا ہے اور جسم انسانی کے ماں کے بطن سے بھی زندہ رہنے تک مکمل تخلیق کے ساتھ زندہ رہتے ہوئے زندگی گزارتے ہیں۔

کسی بھی اچھی اور عمدہ مشین میں یہ نظام منصب ہوتا ہے کہ جب بھی مشین کی قسم کی کوئی خرابی پیدا ہوتی ہے تب وہ مشین انڈیکیٹر کے ذریعہ مطلع کرکے فوراً بند ہو جاتا ہے۔ مثال کے طور پر ریلوے ریلوے انجن، بسوں، ٹرکوں وغیرہ جیسی چھوٹی سی چیز بھی ہو تو پھر ہمارے انسانی جسم نما مشین میں ایسا ہی کوئی نظام منصب ہوتا نہیں کسی قسم کے شک کی کوئی گنجائش باقی نہیں رہتی۔

سائنسدان اس بات کے ثبوت کے ساتھ ڈنکے کی چوٹ پر اعلان کرتے ہیں کہ غور فرمائیں سردی کے موسم میں ٹھنڈ کی وجہ سے ہمارا جسم تھر تھر کانپتا ہے اور ساتھ ہی ہمارے دانت بھی بجتے ہیں اس کے باوجود جسم کا اندرونی درجہ حرارت اپنی حد میں نارمل ہی رہتا ہے۔

اسی طرح گرمی کے موسم میں اس سے الٹ جسم کے بیرونی حصے میں دھوپ کی وجہ سے چاہے کتنا ہی گرمی نہ ہو اور پسینے سے شرابور ہونگے اسکے باوجود جسم کا اندرونی درجہ حرارت نارمل ہی یعنی 98/99 ہی ہوگا۔

یہ ایک اٹل حقیقت ہے کہ ہمارے جسم کی ساخت عجیب و غریب ہے لیکن اس کی حفاظت نہایت ہی آسان ہے۔ ان تمام مشینوں کی حفاظت اور ٹھیک طرح سے کام نہ کرنے کی صورت میں اسے ٹھیک کرنے کا مکمل انتظام (IN BUILT MECHANISM) ہمارے ہاتھوں میں ہی نصب ہے۔ ملاحظہ کریں شکل نمبر 39۔

اس انسانی جسم کو ایندھن نما اشیاء سے متحرک رکھنے کے لئے ہمارا پانی، غذائیت سے بھرپور خوراک مہیا کرنا انتہائی لازمی ہے۔ ایندھن حسب ضرورت و ریلوانس مشین پر لئے جاتے ہیں۔ لہذا جسم تندرست، توانا اور صحت مند رکھنے کے لئے مسلسل کوشاں رہنا انتہائی ضروری ہے۔ یہ تو ہوئی تندرستی آپ کے ہاتھوں میں ہونے کی تفصیل۔ خوراک استعمال کرنے کے مقاصد یہ ہیں

(۱) خالص خون پیدا کرنا (۲) جسم میں حرارت پیدا کرنا (۳) ذائقہ

ذائقے کی چھ قسمیں ہیں

(۱) میٹھا (شیرینی) (۲) کھاری (نمکین) (۳) کھٹا (۴) تیکھا

(۵) ترش (۶) کڑوا

تجربات سے پتہ چلتا ہے کہ ہماری خوراک میں سے آخر کے دو (5 اور 6) ذائقے کم کرتے جا رہے ہیں۔ نتیجتاً ہمارا نظام ہضم سست ہو جاتا ہے۔ دوران خون میں تبدیلی واقع ہوتی ہے اور کئی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ ترش اور کڑوے ذائقے کے زیادہ استعمال سے شیرینی کے مضر اثرات ضائع ہو جاتے ہیں۔ خالص خون بنتا ہے قوت ہاضمہ بڑھتی ہے اور جسم حقیقی گرم ہوتا ہے۔ دونوں ذائقے موٹر اسٹارٹر کی طرح ہیں لہذا روزمرہ کی خوراک میں ان دونوں ذائقوں کو شامل کرنا چاہیے۔ ایک انگریز ڈاکٹر کے بقول خوراک میں کڑوے لیموں کی چٹنی شامل کر دی جائے تو جسم ہمیشہ تندرست رہتا ہے اور کینسر یا دیگر متعدی امراض ہونے کے امکانات معدوم ہو جاتے ہیں اور ہفتے میں ایک دن کچھ بھی نہ کھائیں اور بھرے ہوئے پیٹ کو خالی ہونے کا وقت دیں۔ یہ بات قطعاً بھولنی نہیں چاہیے۔

(1) پیٹ صاف تو ہر بیماری معاف۔ اسکے لئے کھانے کا طریقہ برقرار رکھنا نہایت ہی ضروری ہے۔ ہر ایک لقمے کو بارہ تا پندرہ مرتبہ چبانا ضروری ہے۔ اگر لقمہ چبا کر کھایا جائے گا تو اس میں غدودی لعاب شامل ہوگی جس کی وجہ سے فوراً ہضم ہو جائے گا۔ سادہ خوراک، تازہ پکا ہوا (نیم گرم ہونا چاہیے) بازاری چٹپٹی اشیاء ہرگز استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ بھوک سے ذرا کم کھانا چاہیے۔ پہلی ڈکار آنے پر کھانا چھوڑ دینا چاہیے۔ جس طرح پریشر کوکر میں کوئی چیز پکائیں اور سیٹی بجنے پر فوراً ہی کوکر اور اس کے اندر پکنے والی چیز کی حفاظت کے لئے فوراً ہی تجویز کی جاتی ہے۔ بعینہ ہمارا پیٹ بھی ہمارے نظام ہضم میں کوکر کی حیثیت رکھتا ہے۔

(2) کھانے کے تقریباً ایک گھنٹے بعد پانی پئیں۔ نان پیٹ میں جانے کے ساتھ ہی پانی پینے سے نان فوراً پانی کے ساتھ کچا ہی آنتوں میں چلا جائے گا۔

(3) غصہ اور غیر ضروری پریشانی سے کئی امراض کے اسباب پیدا ہو سکتے ہیں۔ قبض کے ساتھ بواسیر، ذیابیطس، نیل مہاسے، آنکھیں، گردے، کپکپاہٹ اور کبھی کبھار تلی پر بھی اثر ہوتا ہے۔ اس کی تمام تفصیل غصہ کے عنوان کے تحت آگے بیان کی گئی ہیں۔

(4) کسی بھی حالت میں پیشاب یا پاخانہ روکنے کی عادت نہیں ڈالنی چاہیے ورنہ کئی امراض کو آپ جبوراً مہمان دعوت دیں گے۔ یہ کچھ باتیں پیٹ صاف رکھنے کے لئے لکھی گئی ہیں۔

غصہ اور اس کے اسباب و احتیاطی تدابیر

غصہ انسان کے ذہن اور کردار سے وابستہ ہے۔

غصہ آنے کی اہم وجوہات میں سوچنے سمجھنے کی صلاحیت میں کمی، غرور، ہمدردی کی زیادہ طلب، بے عزتی ہونا، بے جا نکتہ چینی یا غیر شائستہ رویہ کا سامنا، خواہش کے برخلاف بات ہو تب غصہ آتا ہے۔ غصے کی زیادتی شخصیت کے لئے نقصان کا باعث بنتی ہے۔ انسان کی قوت حافظہ کمزور ہو جاتی ہے۔ غصے والا شخص اردگرد کے سماجی ماحول کو بھی پراگندہ کرتا ہے جس کی وجہ سے انسان سماج میں، خاندان میں،

کاروباری میدان میں اور حلقۂ احباب اور دوستوں میں ناپسندیدہ شخصیت بن کر رہ جاتا ہے۔

غصے کا نبوی علاج اور جدید سائنس

حضور اکرم ﷺ کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا اور درخواست کی کہ مجھے نصیحت فرمائیں جواب میں آپؐ نے فرمایا کہ غصہ نہ کریں۔ اُس شخص نے بار بار حضور اکرمؐ سے نصیحت کے لئے درخواست کی اور آپ ﷺ نے ہر بار یہی فرمایا کہ " غصہ نہ کرو" (بخاری شریف)

موجودہ جدید دور میں سائنسی و طبی تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ غصہ ایک ایسا انسانی عمل ہے جو براہ راست انسان کے دل پر اثر انداز ہوتا ہے۔ غصہ کی وجہ سے انسان کے دل کی دھڑکن غیر معمولی طور پر قدرتی حد سے تجاوز کر جاتی ہے اور خون کی رگوں میں زیادہ دباؤ کی وجہ سے انتشار پیدا ہوتا ہے۔ دھڑکن 250 تک، چہرہ سرخ اور جسم کانپنے لگتا ہے جس کی وجہ سے بلڈ پریشر اور ہارٹ اٹیک ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ دوڑنے یا محنت کرنے والے کے دل کی دھڑکن بھی بہت بڑھ جاتی ہے لیکن اس میں جسمانی مشقت شامل ہونے کی وجہ سے توازن برقرار رہتا ہے اور کوئی نقصان نہیں ہوتا بلکہ دل اور جسم دونوں کی صحت میں افاقہ ہوتا ہے۔

حضور اکرم ﷺ نے انسانیت کو غصہ نہ کرنے کا مشورہ دیا ہے اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ مسلمان کو غصہ بالکل نہ کرنا چاہیئے۔ بلکہ زیادہ غصے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ اگر کسی وجہ سے اسلام، خدا، رسول خدا ﷺ، یا ایسے ہی کسی موضوع پر ناگوار رویہ یا بدزبان استعمال ہو تو مسلمان ضرور غصہ کر سکتا ہے لیکن زیادہ تر غصہ اکثر ذاتی جھگڑے یا تکرار کی وجہ سے آتا ہے۔ لہذا غصہ کرنے والے شخص کو خاموش رہنے اور اپنے آپ کو قابو میں رکھنے کی تلقین کی گئی ہے۔ قرآن شریف نے بھی غصہ کو ایک شیطانی فعل قرار دیا ہے۔ غصہ کی وجہ سے انسان شکست خوردہ ہو جاتا ہے اور اپنی عام حالت میں جو کام نہ کرنا چاہیئے وہ غصہ کی حالت میں کر بیٹھتا ہے اور جھگڑے، تکرار، خون ریزی، جنگ اور طلاق جیسے واقعات رونما ہو جاتے ہیں۔

حضور اکرم [illegible] نے لوگوں کی تعریف فرمائی ہے جو اپنے غصہ پر قابو رکھتے ہیں۔ آپ [illegible] نے فرمایا کہ طاقتور شخص اپنی طاقت کی وجہ سے طاقتور نہیں ہوتا بلکہ طاقتور شخص وہی ہے جو غصہ کے وقت اپنے اعصاب پر قابو رکھے۔ غصہ کی آگ اور پابندی نہ کرنے والی لہریں پیدا کرنے سے وہ نہیں ہوتا بلکہ غصہ پر صبر و تحمل سے قابو پا جاتا ہے۔ انسان ایسی فطرت اور عادت کا عادی بن جاتا ہے۔ غصہ کی وجہ سے انسان کی شخصیت میں تبدیلی آ جاتی ہے لہٰذا اس سے پہلے اپنی فطرت اور رویہ کو بدلنا چاہیے اور [illegible] کے حل پر کوشاں رہتے ہوئے صبر و تحمل اور بہت حوصلے سے کرنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔

آج سے 1400 سال قبل حضور [illegible] نے غصے پر قابو پانے کے لئے ایسا ایک طریقہ انسانیت کو بتایا جس کی مثال نہیں ملتی۔

جب کسی کو غصہ آئے تو وہ بیٹھ جائے اس کے باوجود غصہ نہ اترے تو آنکھیں [illegible] لیٹ جائے [illegible]

[illegible] قرآنی میں [illegible] ہیں۔ [illegible] تھراپی کے تحت غصہ [illegible] کے طور پر لیتے ہیں [illegible] طور پر [illegible] حاصل کرنے کا طریقہ جس میں [illegible] مریض کو [illegible] پیدا کرنے کو بتاتا ہے اور [illegible] صبر و تحمل سے برداشت کرنے کی [illegible] دیتا ہے جس کی وجہ سے مریض کے [illegible] میں [illegible] ہو جاتی ہے۔

[illegible] آف [illegible] مریض ان قرآن [illegible] میں نے مختصر پیش کئے [illegible] ہیں۔ (ناقل)

مقدر نہ [illegible] معلومات کے بعد "CUMULATIVE" خوشی کے لئے اثر انگیز دوا [illegible] ہے۔ "LAUGHER IS A GOOD MEDICINE" جیسی مقبول و معروف روایت کو [illegible] جستجو کی مکمل ہدایت حاصل ہے لہٰذا ہر ایک مریض کو اپنی ذہنی قوت "POWER OF MIND" کے اعتماد کو مضبوط کرنے کے لئے مکمل عمل و سکون کی ضرورت ہے۔

مختلف ادویات اور انکے مضر اثرات:

اس ضمن میں اخباری ایجنسی اے پی پی کا ایک احوال بھی کافی غور طلب ہے۔ اے پی پی کی سروے رپورٹ کے مطابق بے شمار عام طبیب اکثر کیسوں میں اور ماہر طبیب بھی مریض کو جلد از جلد راحت پہنچانے کے لئے اینٹی بایوٹک دوائیں دیتے وقت مقدار و معیاد کے متعلق مناسب ہدایات نہیں دیتے۔ بیماری میں مبتلا مریض بھی طویل عرصے تک وہ دوائیں استعمال کرتا رہتا ہے اور ڈاکٹر سے اس کے متعلق صحیح مشورہ کرنے کی ضرورت بھی محسوس نہیں کرتا۔

ماہرین کے مطابق اینٹی بایوٹک ادویات کسی بھی حالت میں ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر پانچ روز سے زائد عرصے تک استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ ماہر اطفال ڈاکٹر ساجد کہتے ہیں کہ ایسی ادویات کے غیر ضروری استعمال سے گردے، یورا، قلب اور تلی پر مضر اثرات مرتب ہونے کی وجہ سے مشکلات پیدا ہو جاتی ہیں۔

ڈاکٹر ممتاز حسن نے ڈاکٹروں کو مشورہ دیا ہے کہ مریضوں کو اینٹی بائیوٹک کے استعمال کے سلسلے میں تفصیلات کے ساتھ مکمل ہدایات دی جائیں۔ عام حالات میں مریض ایسی خاص دوائیں پانچ روز سے زائد عرصے تک نہ لے یہ احتیاط رکھنی چاہیے کیونکہ اینٹی بائیوٹک دوا کے اثرات جان لیوا بیماری میں منتج ہو سکتے ہیں۔ اسلام آباد کی کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج کے ماہر صحت پروفیسر زاہد امیر نے زائد و غیر ضروری اینٹی بایوٹک ادویات کے استعمال کے خلاف سرخ بتی کا اشارہ دیا ہے۔

انسان نما مشین کا خالق:

کوئی سائنسدان یوں کہے کہ یہ انسان نما کارخانہ فطری طور پر ہر شئے کا وجود بنتا رہتا ہے۔ جسکا کوئی مالک ہے نہ انجینئر یا مستری۔ تمام آلات از خود ہی بن جاتے ہیں۔ آنکھیں، کان، ناک، منہ وغیرہ اپنے اپنے مقام پر لگ جاتے ہیں اس میں کوئی کمال نہیں ہے تو اسکے لئے مطالعہ کرنے والا طبقہ اپنے طور پر ہی فیصلہ کرے کہ ایسے سائنسدان کو کس قدر عقلمند تسلیم کیا جا سکتا ہے؟

سائنسی تحقیق کے مطابق انسانی جسم میں جن اشیاء کا مرکب بنتا ہے اس میں تھوڑا لوہا، تھوڑا کوئلہ، تھوڑی گندھک، تھوڑا فاسفورس، تھوڑا چونا، تھوڑا نمک اور تھوڑی سی شکر۔ یہی اشیاء ہی ہیں انکی کمی بیشی کی وجہ سے رگوں، ہڈیوں اور تمام پرزوں پر اثر ہونے سے جسمانی آلات میں بے ترتیبی کے علاوہ کچھ نہیں ہوتا اور جس کی وجہ سے انسان کو مرض لاحق ہوتا ہے۔ جواباً ایک بزرگ جو ہر محفل میں آنے والے لوگوں کو قوت اور علم کی حقیقت سے آگاہی کی بدولت اُسی مناسبت سے اپنا بیان آگے بڑھاتے تھے۔ بچوں اور محفل میں پہلی بار شرکت کرنے والوں کے لئے سلیس و سادہ زبان میں تاکہ وہ بآسانی سمجھ سکیں۔

علماء کو سخت دینی گہرائی میں، ڈاکٹرز، انجینئرز و تاجران وغیرہ کو انکی زندگی کے مطابق باتیں سمجھائیں جاتیں۔ کبھی بھی ایسا بیان نہ تھوپتے جیسے پہلی جماعت کے طالب علم کے لئے کالج کے پروفیسر کی باتیں سمجھنا ناممکن ہوتی ہیں۔ ایسے موضوع پسند کرتے۔ ایک روز کوئی بڑا جلسہ تھا جس میں تعداد لوگ تشریف فرما تھے [illegible] اور بڑے بڑے سرجن جنہوں نے تعلیمی میدان میں کئی سالوں کی قربانی دیکر اور اپنی خدمات کرنے کے بعد ڈگریاں حاصل کیں اور اپنے اپنے شعبے میں ماہر تسلیم کئے جاتے تھے۔ اُن سے ملاقات کی اور انہیں تقریباً ڈیڑھ گھنٹے تک سمجھاتے رہے کہ جنت و جہنم، موت کے بعد کی زندگی جس میں آخرت، قبر، جنت کے شراب طہور، باغات، پاک حوروں موتیوں کے محلات اور عام جنتی کے لئے اس کائنات کے برابر مقامات دیئے جائیں گے۔ جہاں اپنی مرضی کے مطابق ارادہ کرنے سے وہ شئے حاضر ہوجائیگی اور ہر لقمے میں مختلف ذائقہ ہوگا۔ جس کے متعلق ہم نے کبھی نہ سوچا نہ سمجھا ہو۔ بیان مکمل ہونے کے بعد بزرگ نے اپنی باطنی نظر سے سُننے والوں کی کیفیت سمجھتے ہوئے اس محفل میں سوالات کرنے اور شک وشبہات دور کرنے کی چھوٹ دی تو اکثر سوالات میں حاضرین ایک بات پر ہی متفق تھے کہ یہ تمام باتیں ہم اس صورت میں قبول کرسکتے ہیں کہ ہمیں کوئی ایسا ثبوت دیں جس سے ہم مطمئن ہوسکیں۔ بزرگ نے اُنکی بات مانتے ہوئے کہا کہ اگر آپ کے شک و شبہات کا ازالہ ہوجائے تو جس طرح آپ لوگ مریضوں سے فیس

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

وجہ سے انہیں بے حد فائدہ ہوا۔

سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

جماعت کے ساتھ کھڑے ہو گئے۔ وہ جماعت کے ساتھ رکوع، سجدہ بھی کرتے رہے۔ جب جماعت نماز پڑھ چکی تو اُن عیسائیوں سے نماز میں شامل ہونے کی وجہ پوچھنے پر انہوں نے بتایا کہ انہیں اس عمل سے دلی سکون حاصل ہوا اور ذہنی پریشانیاں دور ہو گئیں۔ انہوں نے مزید بتایا کہ جب آپ اذان دیتے ہیں تو اس وقت بھی ہمیں سکون ملتا ہے۔ اسکے دو روز بعد جب جماعت اس آبادی سے رخصت ہونے لگی تو انہیں عیسائیوں نے نصیحت کی کہ دو چیزیں مت چھوڑنا۔ ایک بلند آواز سے اذان دینا اور دوسری نماز باجماعت

کیونکہ ان دونوں سے ہی لکھوں ملتا ہے

[illegible]

[illegible]

[illegible]

رطوبت کے اعصاب
دایاں ہاتھ کے اعصاب

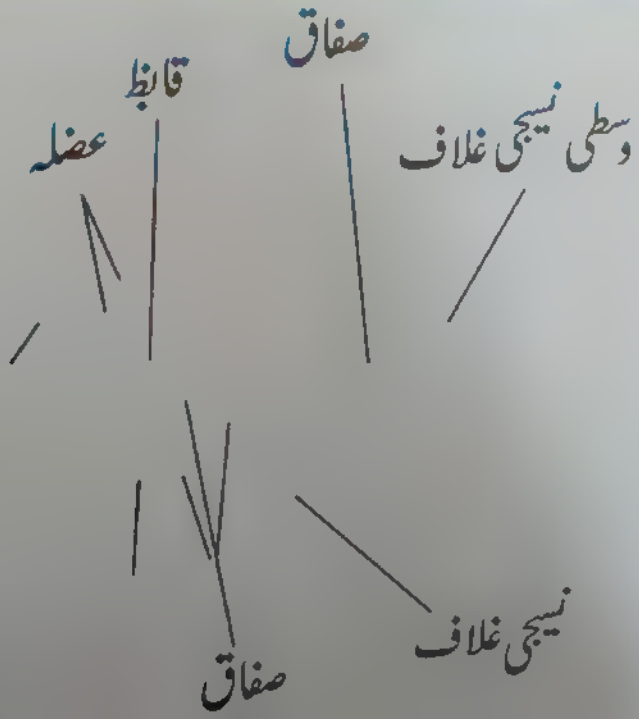
1۔ دماغ
2۔ دماغی اعصاب
3۔ غدہ نخامیہ
4۔ غدہ صنوبری
5۔ حرام مغز کے اعصاب
6۔ خلق
7۔ گردن
8۔ غدہ درقیہ اور غدہ جار الدرقیہ
9۔ ریڑھ کے مہرے
10۔ بواسیر
11۔ غدہ مذی
12۔ رحم
13۔ قضیب
14۔ خصیۃ الرحم
15۔ خصیے
16۔ غدود لمفاوی
17۔ کولہا اور گھٹنا
18۔ مثانہ
19۔ آنتیں

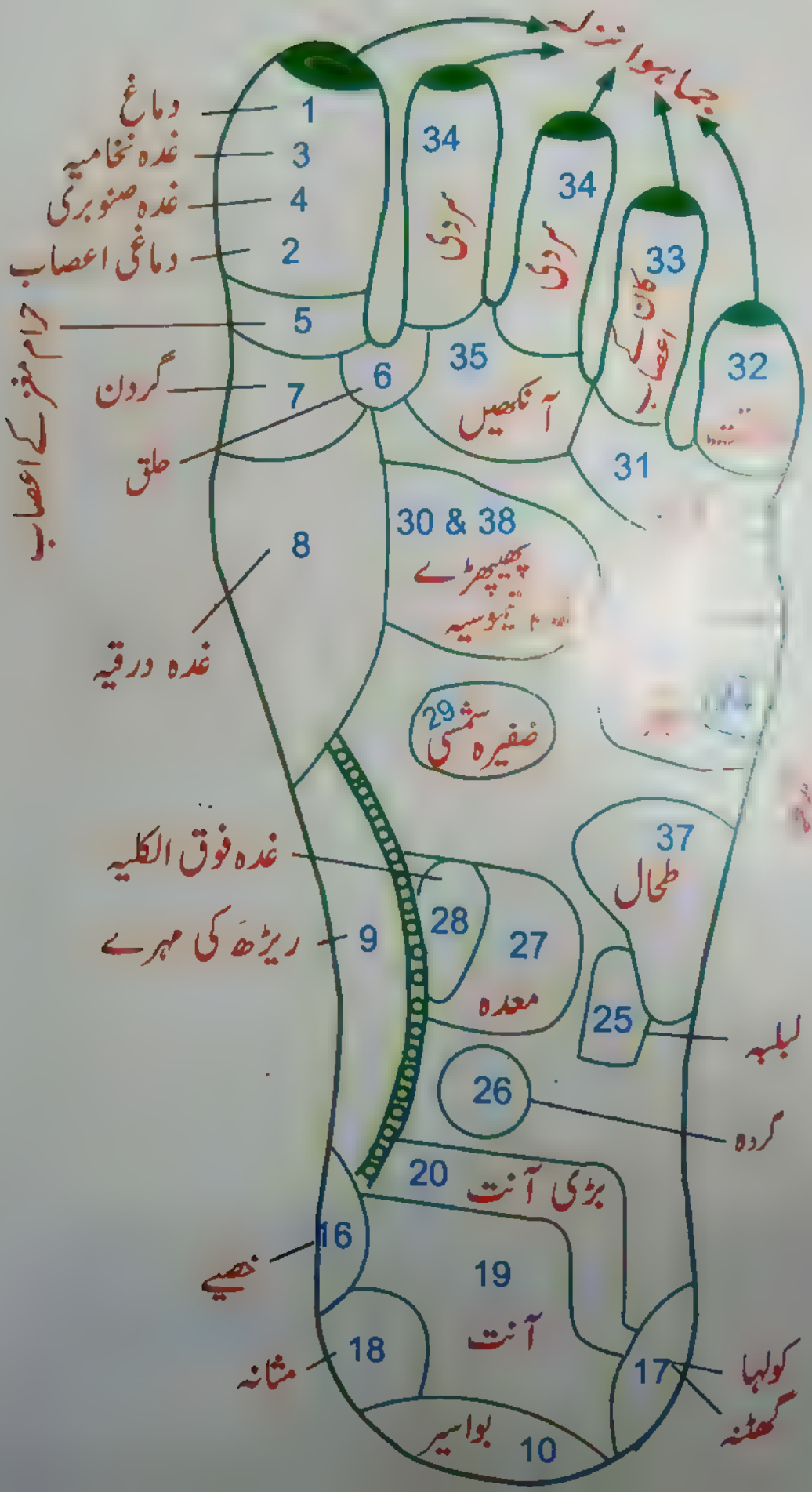
بایاں ہاتھ کے اعصاب
ہاتھ کے پیچھے حصے کے اعصاب

20۔ بڑی آنت
21۔ زائدہ اَعْوَر
22۔ پتہ
23۔ جگر
24۔ کندھا
25۔ لبلبہ
26۔ گردہ
27۔ معدہ
28۔ غدہ فوق الکلیہ
29۔ ضفیرہ شمسی
30۔ پھیپھڑے
31۔ کان
32۔ توانائی
33۔ کان کے اعصاب
34۔ سردی
35۔ آنکھیں
36۔ قلب
37۔ طحال
38۔ غدہ تیموسیہ

گھٹنے کی ہڈیاں

پیر کا تلوا




جبا ہوا نزلہ
دماغ
1
غدہ نخامیہ
3
غدہ صنوبری
4
دماغی اعصاب
2
حرام مغز کے اعصاب
5
گردن
7
حلق
6
34
مردی
34
مردی
33
کان کے اعصاب
32
35
آنکھیں
31
30 & 38
پھیپھڑے
8
غدہ درقیہ
29
ضفیرہ شمسی
37
طحال
غدہ فوق الکلیہ
9
ریڑھ کی مہرے
28
27
معدہ
25
لبلبہ
26
گردہ
20
بڑی آنت
16
خصیے
19
آنت
18
مثانہ
17
کولہا
گھٹنہ
10
بواسیر

دماغ

دماغی اعصاب

غدہ صنوبری

غدہ نخامیہ

زیرین جبڑے کی ہڈی

فکِ اعلیٰ

مفصلی

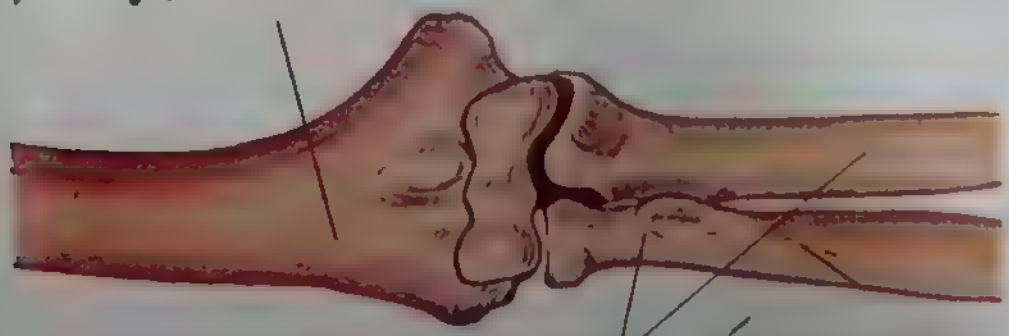
حرام مغز کے اعصاب

بالائی جوڑ خانہ

زرین جوڑ خانہ

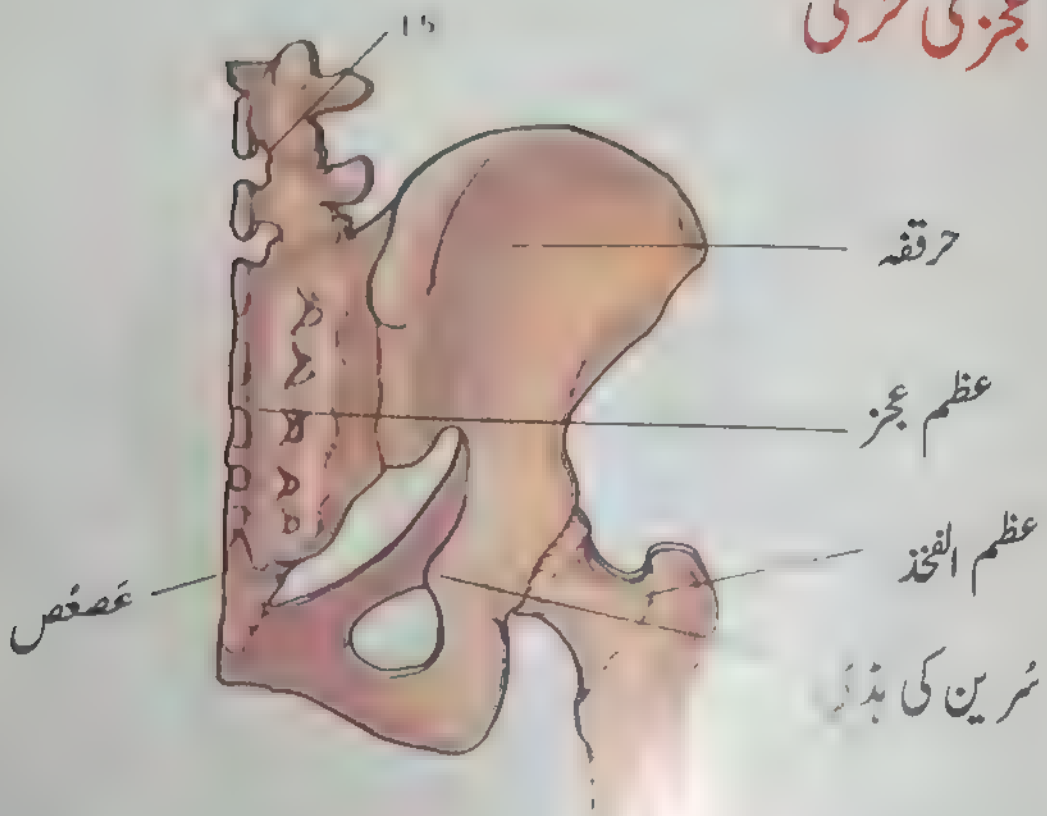
کہنی کی ہڈیاں

کہنی اور مثانے کے جوڑ کے درمیان بلائی بازو کی ہڈی

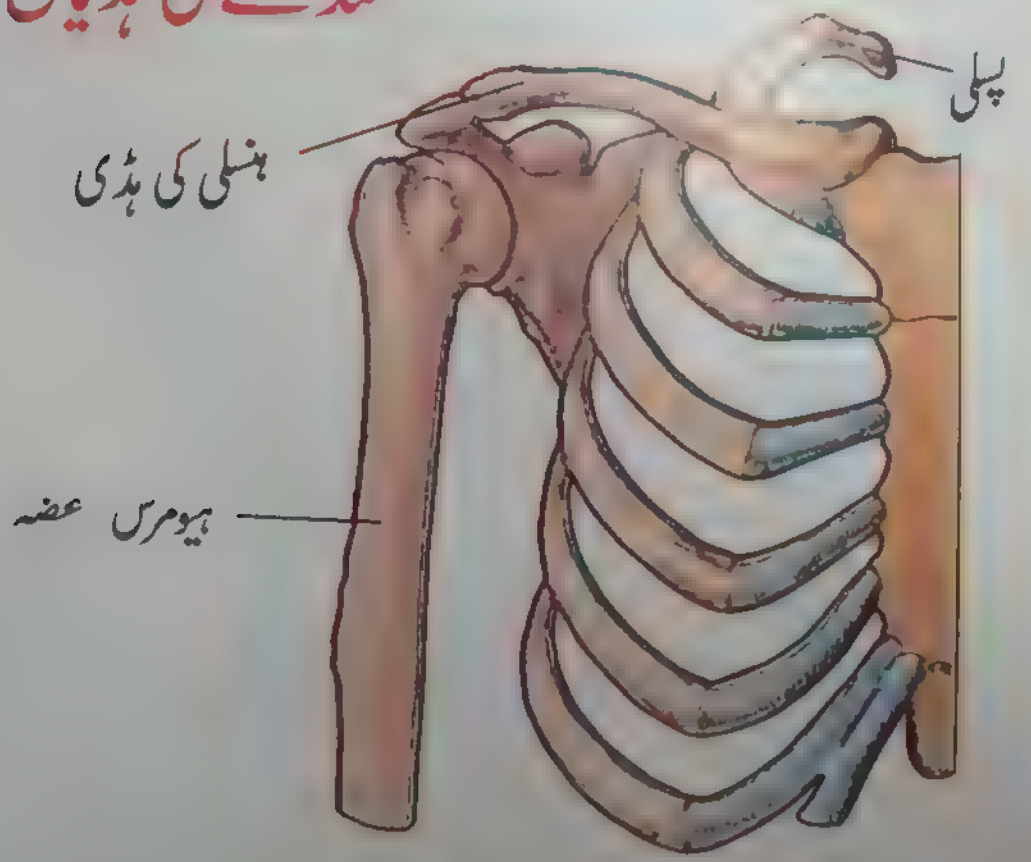


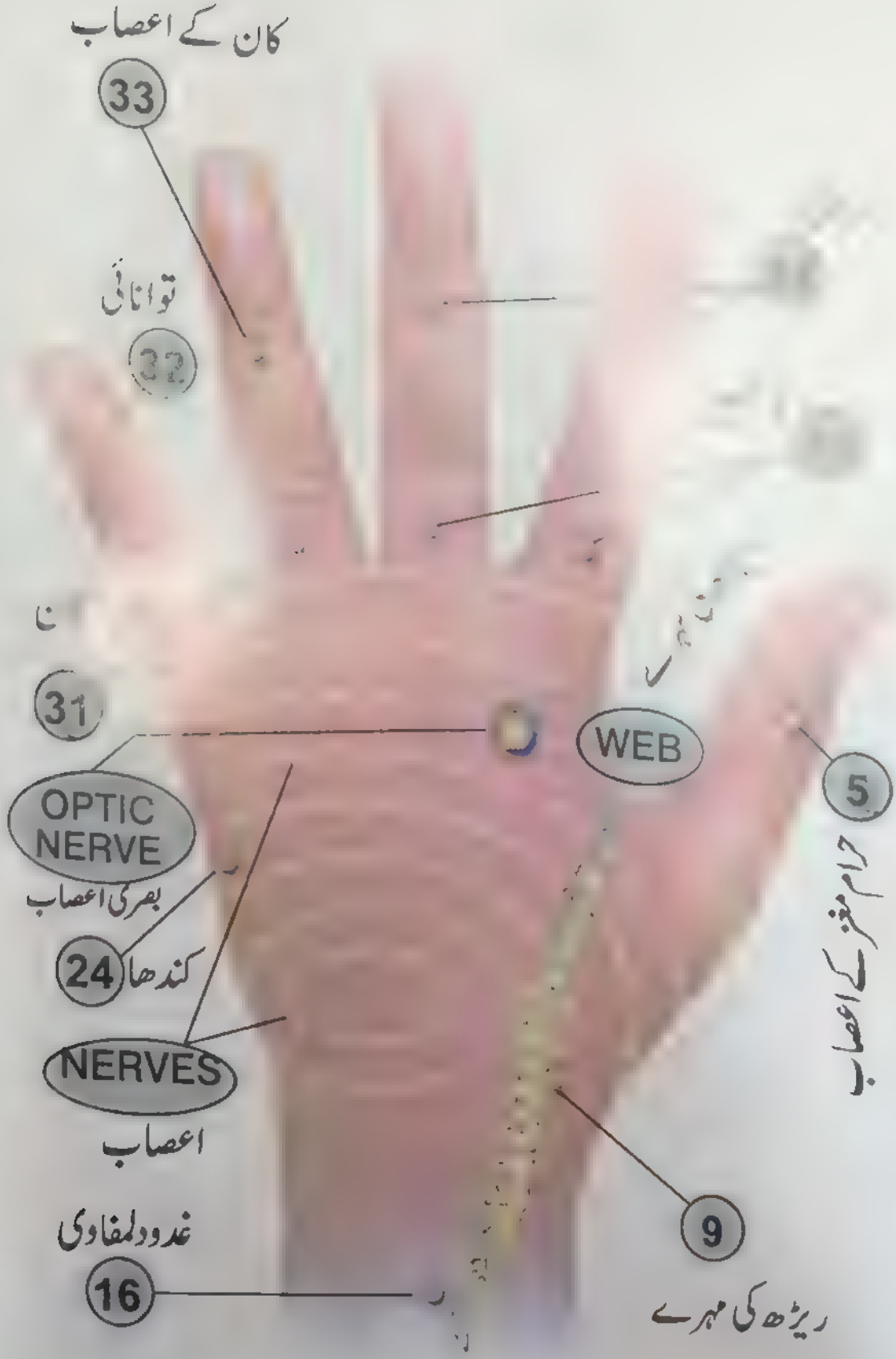
کہنی سے نیچے کی ہڈی

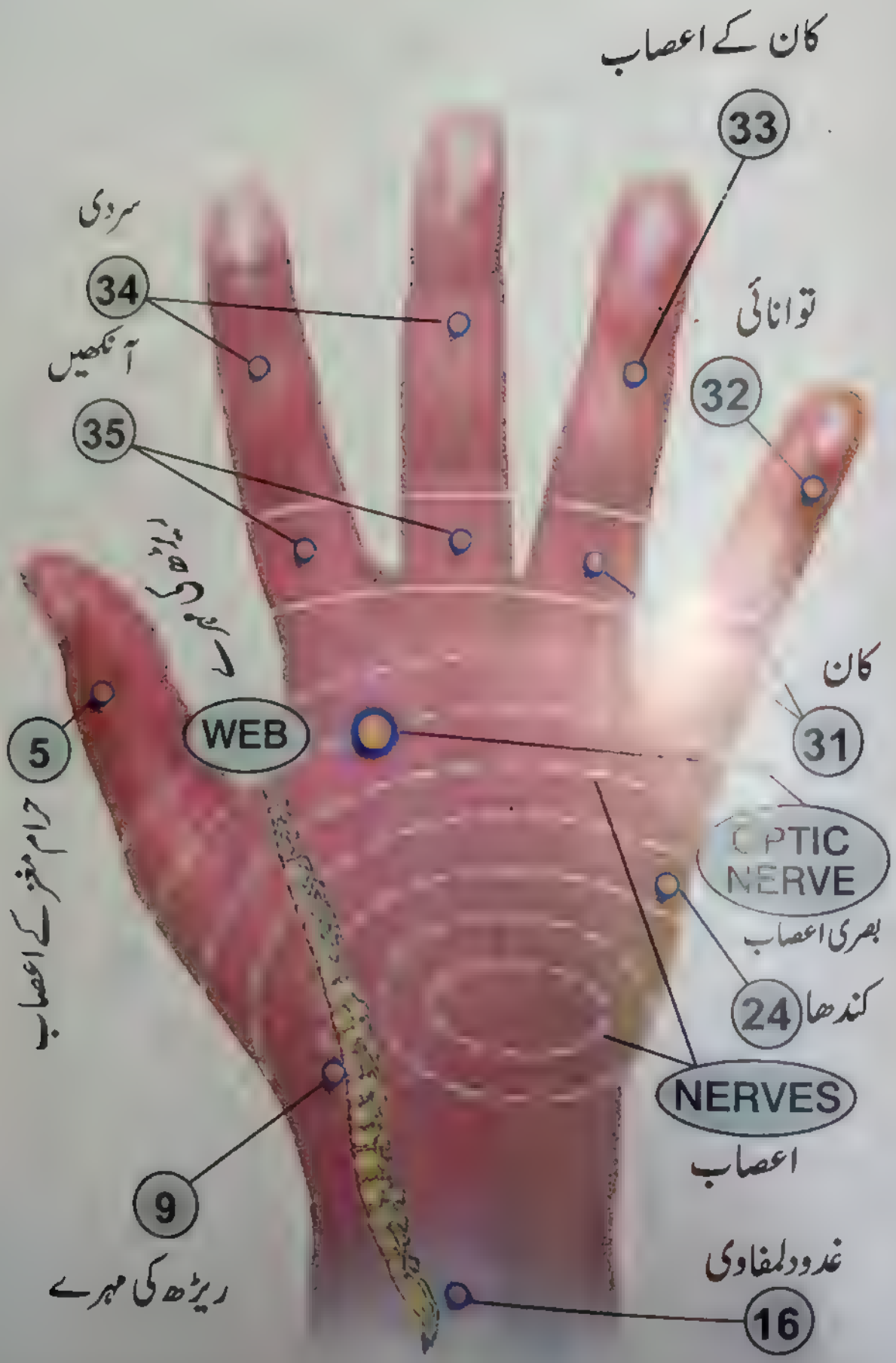
عجزی حرقفی

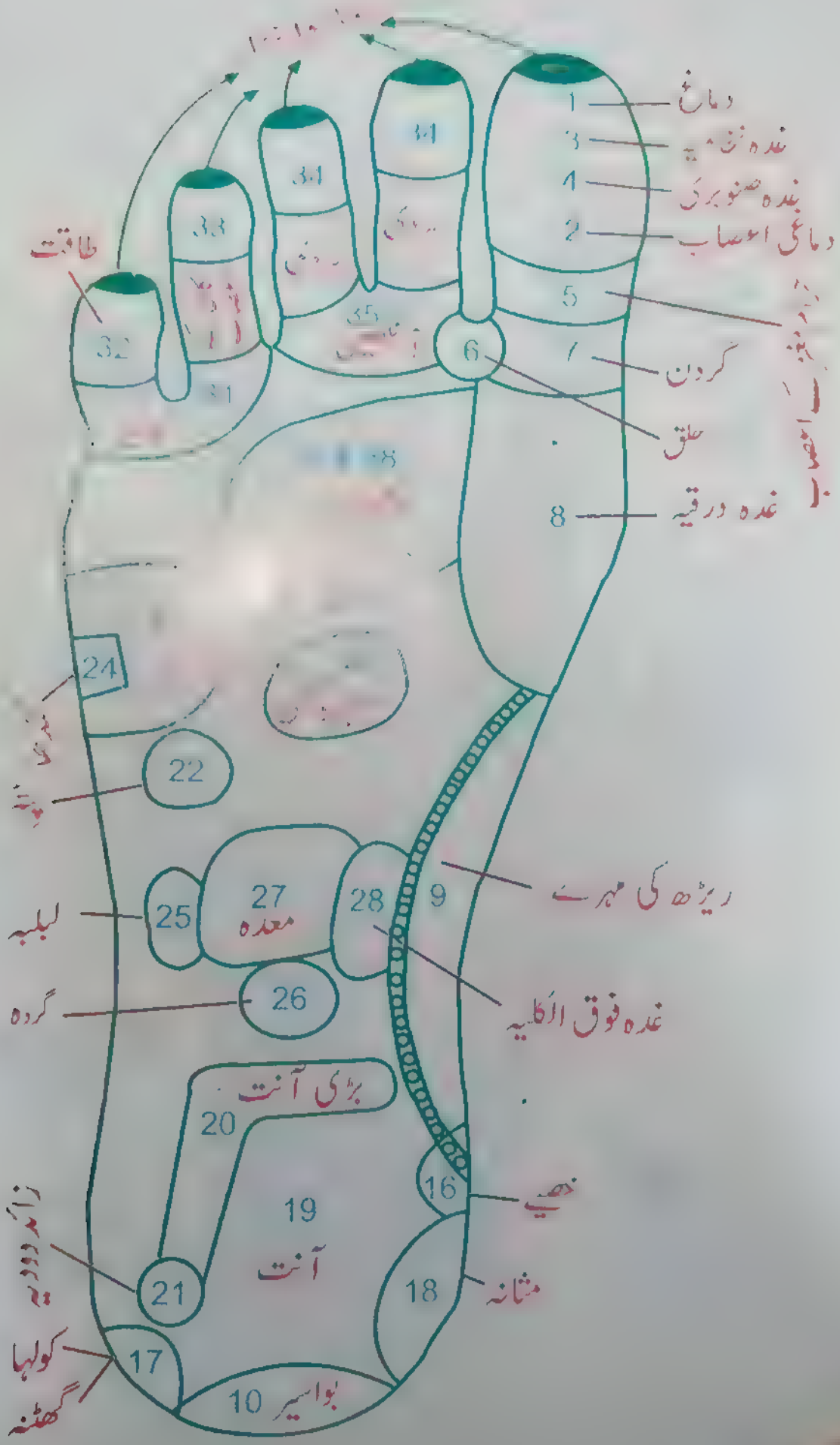


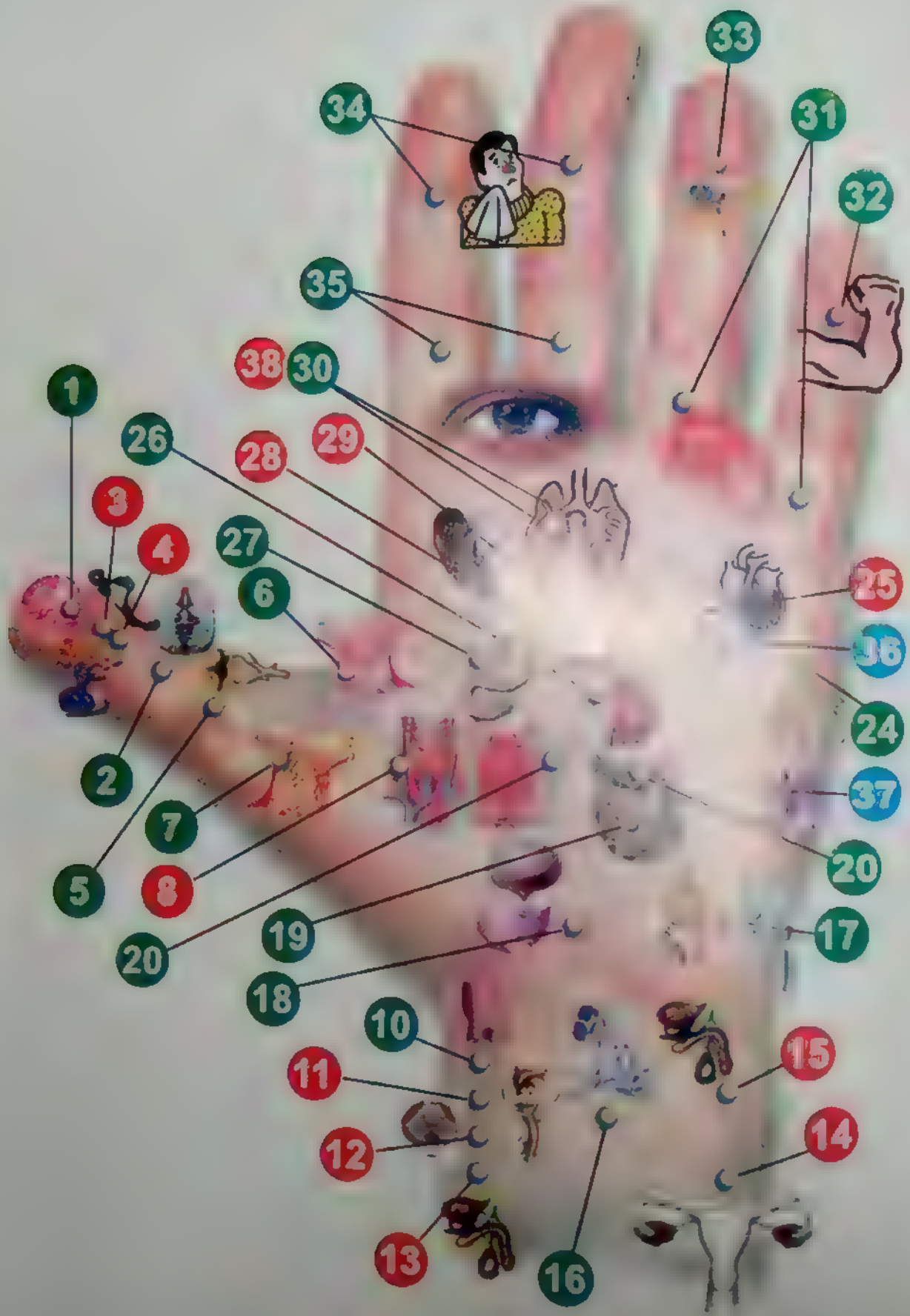
کندھے کی ہڈیاں

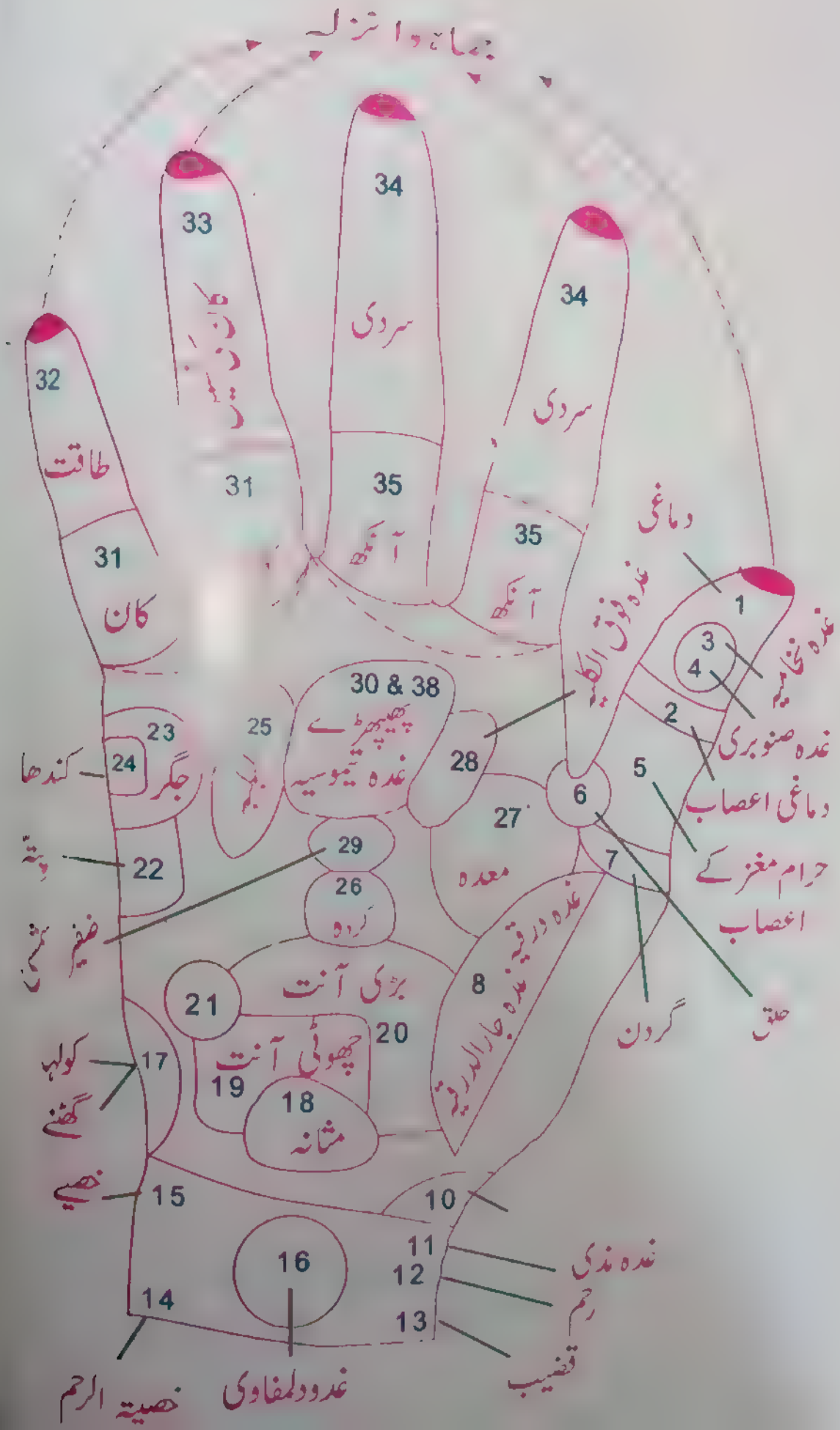


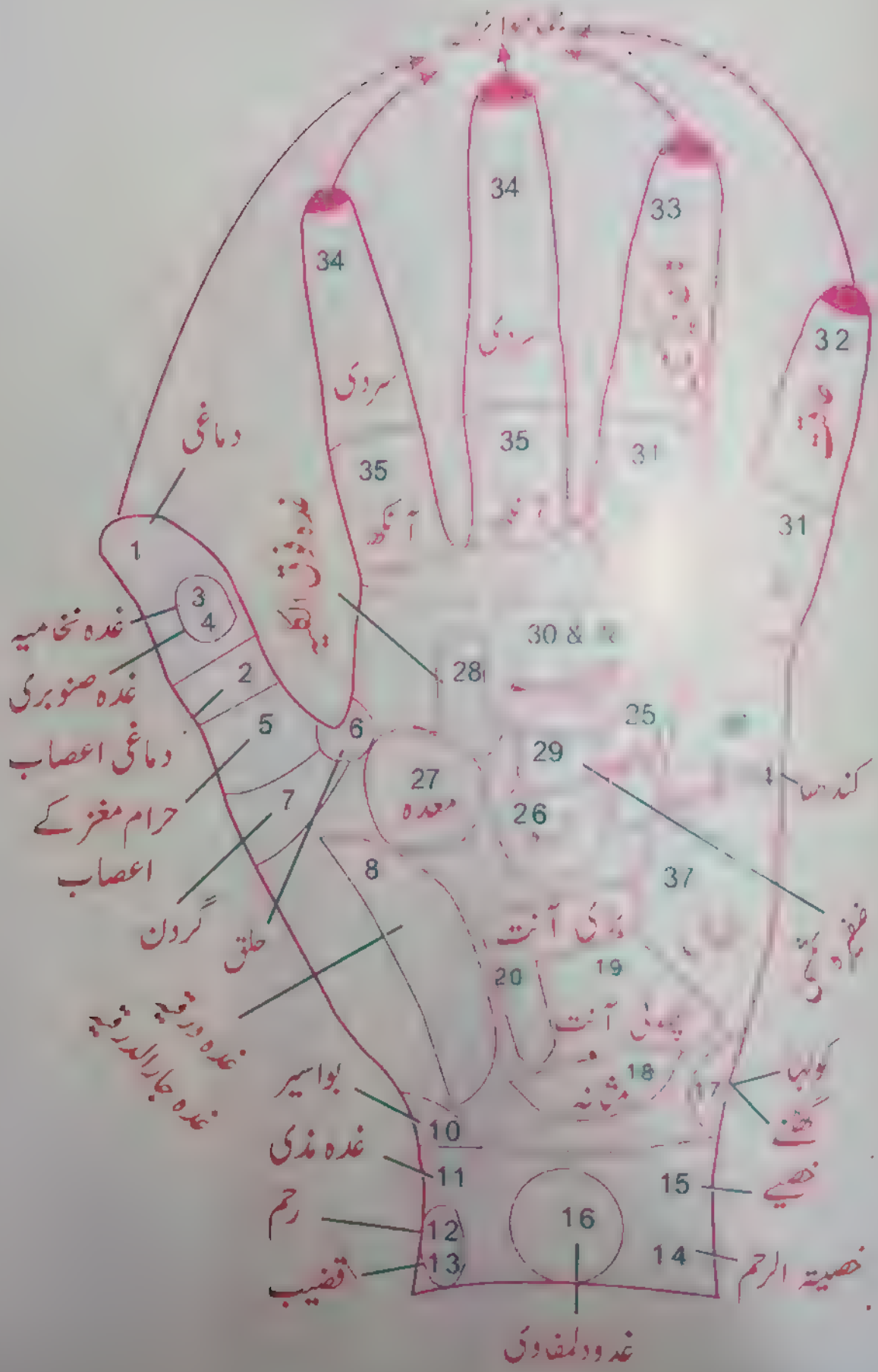

کان کے اعصاب
33
توانائی
32
31
OPTIC NERVE
بصری اعصاب
24
کندھا
NERVES
اعصاب
غدود لمفاوی
16
WEB
5
حرام مغز کے اعصاب
9
ریڑھ کی مہرے


کان کے اعصاب
33
سردی
34
آنکھیں
35
توانائی
32
کان
31
WEB
5
حرام مغز کے اعصاب
OPTIC NERVE
بصری اعصاب
کندھا
24
NERVES
اعصاب
9
ریڑھ کی مہرے
غدود لمفاوی
16

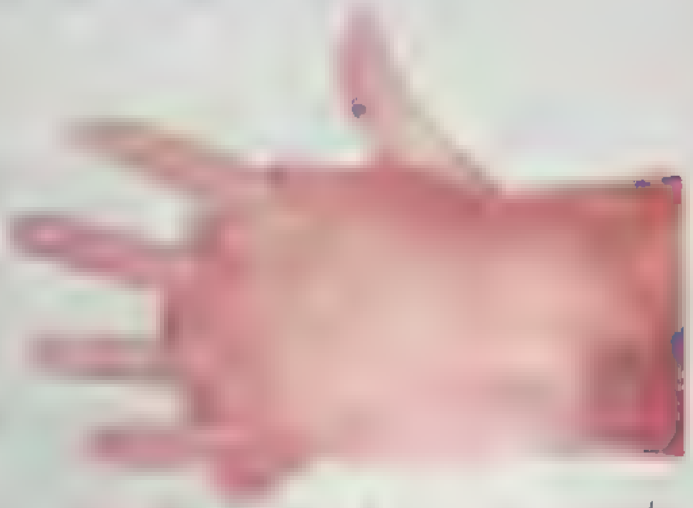

دماغ
غدہ نخامیہ
غدہ صنوبری
دماغی اعصاب
گردن
حلق
غدہ درقیہ
ریڑھ کی مہرے
غدہ فوق الکلیہ
خصیے
مثانہ
بواسیر
گھٹنہ
کولہا
زائد دودیہ
گردہ
لبلبہ
معدہ
آنت
بڑی آنت
طاقت
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
16
17
18
19
20
21
22
24
25
26
27
28
31
32
33
34


33
34
31
32
35
38
30
1
26
29
28
3
4
27
6
25
36
24
2
37
7
20
5
8
19
17
20
18
10
15
11
14
12
13
16

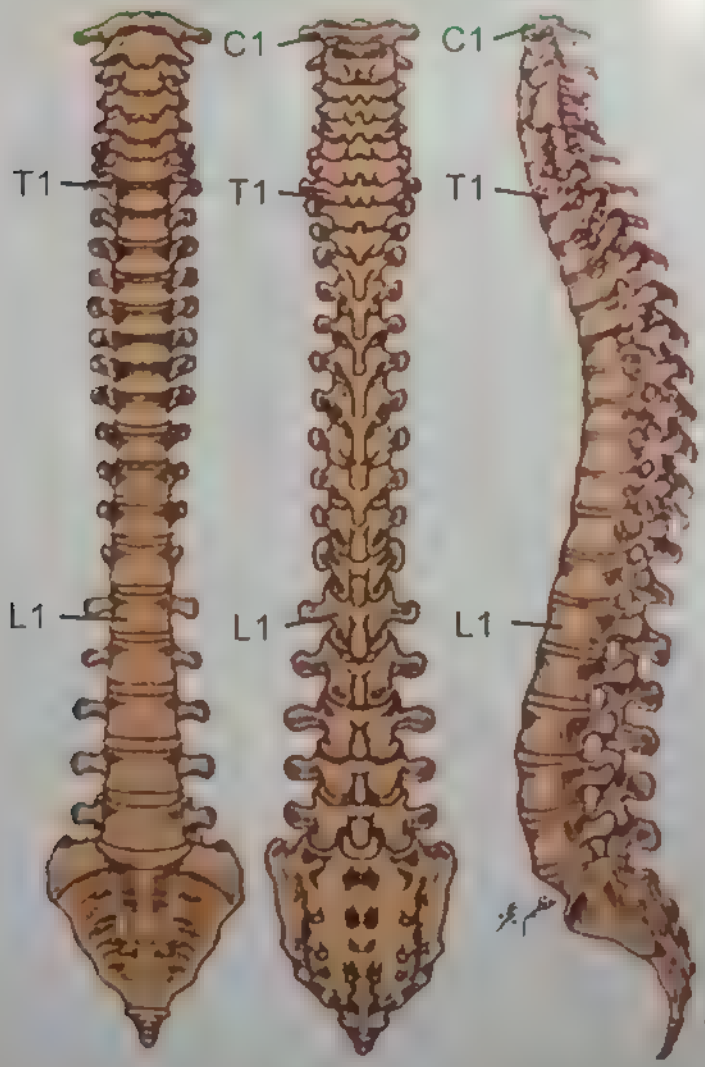

جہاز وا نزلیہ
34
33
34
32
سردی
سردی
طاقت
31
35
35
31
آنکھ
آنکھ
کان
دماغی
غدہ فوق الکلیہ
غدہ نخامیہ
1
3
4
30 & 38
پھیپھڑے
غدہ تیموسیہ
23
25
2
غدہ صنوبری
24
جگر
28
5
کندھا
6
دماغی اعصاب
27
29
22
پتہ
معدہ
7
حرام مغز کے اعصاب
26
گردہ
ضیغر شری
غدہ درقیہ غدہ جار الدرقیہ
بڑی آنت
8
21
20
چھوٹی آنت
حلق
گردن
کولہا
17
19
18
گھٹنے
مثانہ
خصیے
15
10
11
غدہ مذی
16
12
رحم
14
13
قضیب
خصیۃ الرحم
غدود لمفاوی


دماغی
غدہ نخامیہ
غدہ صنوبری
دماغی اعصاب
حرام مغز کے
اعصاب
گردن
حلق
غدہ درقیہ
غدہ جار الدرقیہ
بواسیر
غدہ مذی
رحم
قضیب
غدہ ولمفاوی
کولہا
گھٹنے
خصیے
خصیۃ الرحم
کندھا
معدہ
سر
آنکھ
1
2
3
4
5
6
7
8
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
25
26
27
28
29
30 & 31
31
32
33
34
35
37

(13) نروس ٹینشن (بے خوابی)



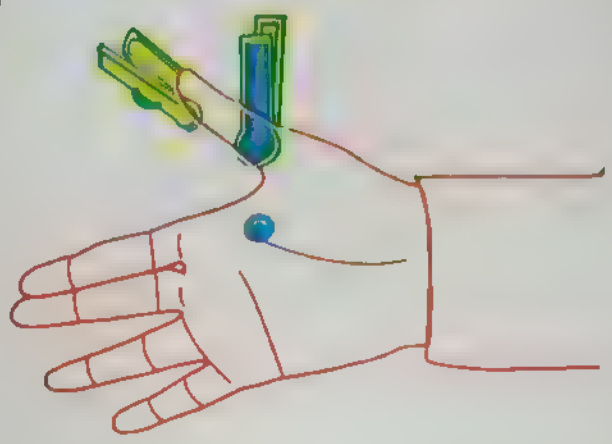
دی گئی تصویر کے مطابق دونوں ہاتھوں کی انگلیاں باہم ملا کر، پھر دائیں ہاتھ کی انگلیوں سے بائیں ہاتھ کی ہتھیلی کے پیچھے دباؤں ڈالیں۔ [illegible] ہاتھ [illegible] انگلیوں سے دائیں ہاتھ کی ہتھیلی کے پیچھے دباؤں ڈا[illegible] میں تین [illegible] یہ عمل ایک دو منٹ تک دہرائیں۔



1۔ کھوپڑی، چہرہ، خون کی رسد سر کے لیے، دماغ
2۔ [illegible] آنکھ، پیشانی [illegible]
3۔ گال، دانت، کان کا بیرونی حصہ، چہرے کی ہڈیاں
4۔ منہ، ہونٹ، ناک، اُستخوانی
5۔ اوتار صوت، حلق کی تلی، گردن کے غدود
6۔ گردن کے عضلے گلے کے غدود، کندھے
7۔ کندھا، ذراع، کہنیاں، غدود درقیہ
1۔ کلائی سے کہنی تک ہاتھ، ہاتھ، قصبۃ الریہ، مری
2۔ دل کا دالو،
3۔ چھاتی، پھیپھڑے، پستان، صفی نالیاں،
4۔ صفرا اور ان کی نالیاں
5۔ جگر، خون، شمسی ضفیرہ
6۔ معدہ
7۔ طحال لبلبہ
8۔ تلی، پیٹ کی جھلی
9۔ غدہ فوق الکلیہ
10۔ گردے
11۔ حالب اور گردے
12۔ چھوٹی آنتیں، بیض نالیاں، دوران خون
1۔ بڑی آنتیں
2۔ شرج، زائد اعور، جانگھ، اندھی آنت
3۔ جنسی اعضا، مثانہ، گھٹنا
4۔ عرق النسا کے اعصاب، پیٹھ کے نیچے کے عضلے، قدامیہ
5۔ پی، ٹخنا
شرین کی ہڈی، چوتڑ، خصیے، شرم،

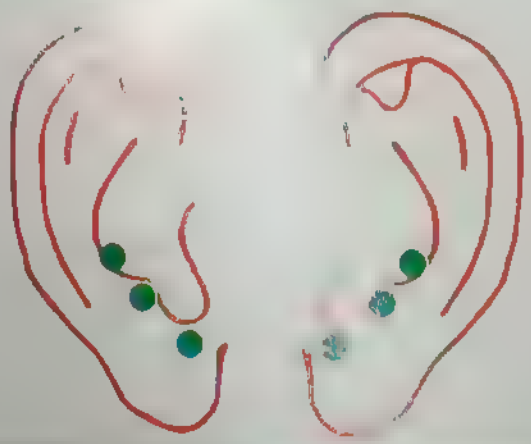

33
31
32
14
5
26
1
25
23
24
22
21
17
27
6
2
7
9
5
19
20
18
15
10
14
11
12
16
13

ٹائی فائیڈ کے سوا کسی بھی قسم کے بخار میں یہ علاج کریں

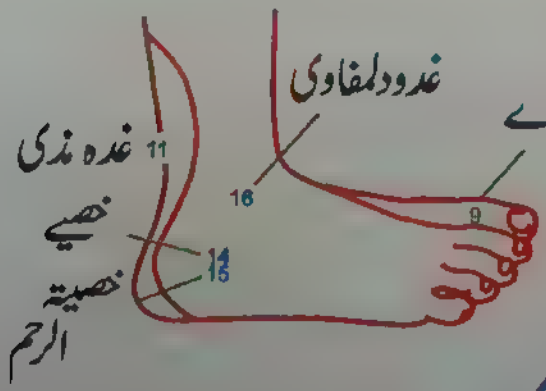


پوائنٹ ایک سے سات تک اور 34 پر مندرجہ ذیل تصویر کے مطابق کلپ اور ربڑ بینڈ لگائیں اور اسے 5 اور 7 منٹ تک رہنے دیں۔ پھر ربڑ بینڈ اور کلپ 15 منٹ کے لیے کھول دیں۔ بخار ٹوٹنے تک یہ عمل جاری رکھیں۔ 15 سے 30 منٹ میں بخار ٹوٹ جائیگا۔

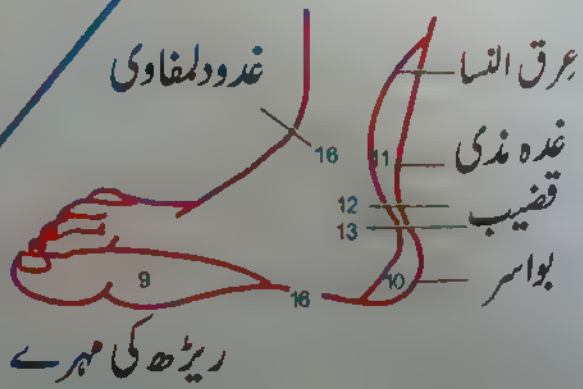
بھوک [illegible] اور وزن کم کرنے کے لیے



کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے، کان کے اندورنی حصہ پر دیے ہوئے تین پوائنٹ پر پریشر ڈال کر اپنا وزن کم کریں۔

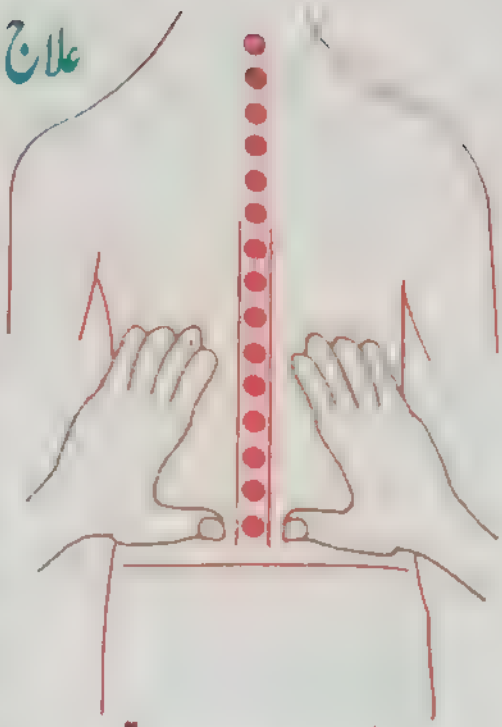


پیر کا اندرونی حصہ



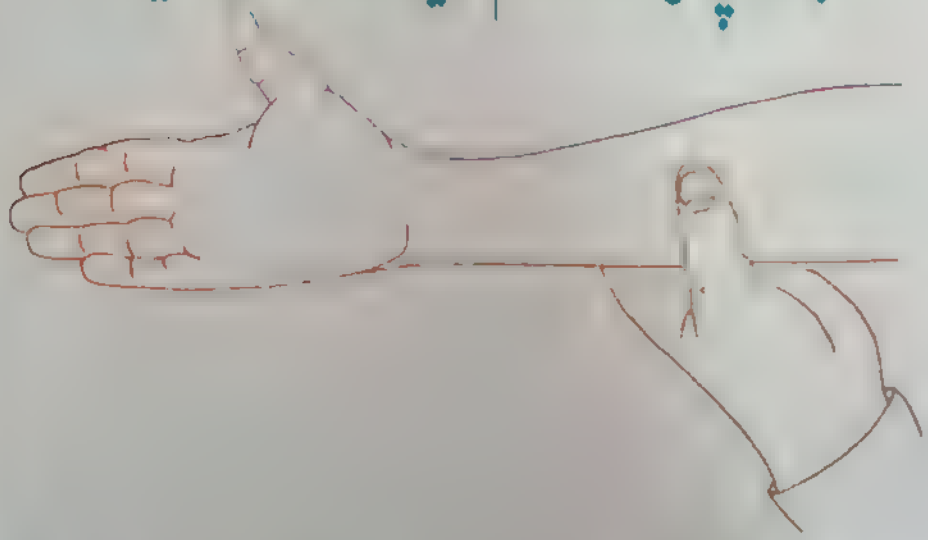
پیر کا بیرونی حصہ

علاج سے قبل مرض کا اصل سبب معلوم کریں



دو انگلیاں پہلے منکے سے بالکل آخری منکے تک آہستہ آہستہ لے جائیں۔ ایسا کرنے سے آپ کو معلوم ہوگا کہ کون سا منکہ دبا ہوا ہے۔ اس طرح اصل سبب دریافت ہو جائے گا۔ مثلاً اگر تین نمبر کا منکہ دبا ہوا ہو تو تتلاپن پیدا ہوتا ہے۔ اگر پانچ سے سات نمبر تک دبے ہوئے ہوں تو وہاں سے اٹھنے والی ٹیسیں سینہ تک آتی ہیں اور اسی کو بعض اوقات ہارٹ اٹیک سمجھ لیا جاتا ہے۔ ان منکوں کو دوبارہ اصل حالت میں لانے کے لیے تصویر کے مطابق ریڑھ میں اس منکہ کو دو طرف سے مالش کر کے اوپر کی طرف دھکیل لیں۔

بڑھاپے کی روک تھام کریں ہمیشہ جوان رہیں



یہ بات باعث دلچسپی ہے کہ ان دیے ہوئے پوائنٹ پر پریشر ڈالنے سے عمر رسیدہ انسان بھی ان سے کافی فائدہ اُٹھا سکتے ہیں اور اس سے ایک خاص غدود بھی کافی فائدہ اٹھا سکتا ہے اور اس کے ذریعے اپنی تھکن کم کر کے اپنے آپ کو طاقتور محسوس کریں گے

آپ کی صحت آپکے ہاتھ

مصنف : دیویندرا وورا

مترجم

(۱) جناب غلام ربانی خان

۲/۲ سی، گلی نمبر ۳۸، متصل یوٹیلیٹی سٹورز، G-۷/۲، اسلام آباد فون نمبر: 051-2824748

(۲) مہیشوری رام جی لعل جی سُونڈھا

کچھی مہیشوری پنچائیت (رجسٹرڈ) ہال، جونا کمبھار واڑہ کراچی فون نمبر : 021-7778750

نظر ثانی : جناب نذیر احمد قاضی

پبلشر ناناجی 0331390946

فون نمبر: 021-4931929 موبائل نمبر: ~~0300-2230350~~

اوقات : صبح ۹ بجے سے صبح ۱۰ بجے تک

(ان اوقات کے علاوہ زحمت نہ کریں۔ ناناجی اس کیلئے معذرت خواہ ہیں)

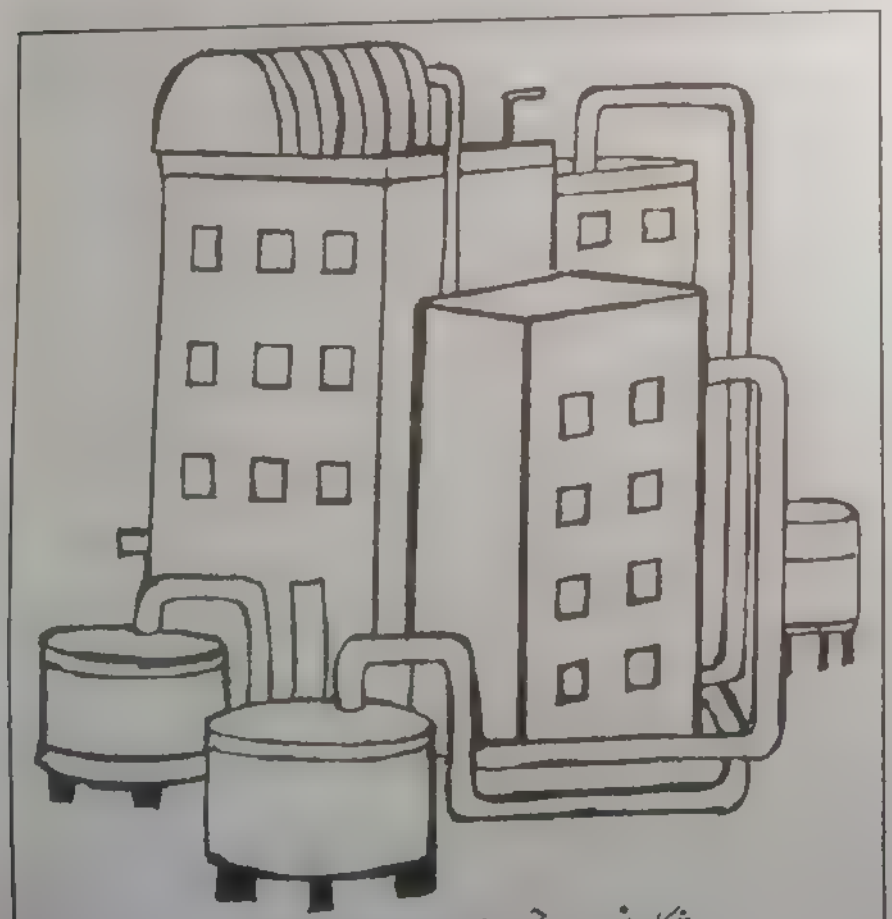
فہرست مضامین

باب نمبر ا

ہمارا جسم

''تندرستی ہزار نعمت ہے'' یہ مقولہ ہمارے تجربات اور مشاہدات پر مبنی ہے۔ جسم سے متعلق کوئی فکر لاحق نہ ہو ایسی زندگی انسان کیلئے ایک عظیم نعمت ہے۔ اسی نعمت کے حصول کیلئے ہمیں اپنے جسم اور اسکی دیکھ بھال کے متعلق مکمل معلومات حاصل کرنا لازمی ہیں۔

سائنسی رو سے اس زمین پر انسانی جسم کا وجود پچاس لاکھ سالوں سے بھی زائد عرصہ سے ہے۔ یہ انسانی جسم کائنات کا سب سے بڑا عجوبہ ہے۔ آج کے مشینی دور کی مشینوں میں سے کوئی مشین خالق کائنات نے ہمارے جسم میں نہیں رکھی؟ یہ تمام نازک مگر مضبوط مشینیں باہم عجیب و غریب تال میل جوڑ کر مسلسل سو سالوں سے بھی زائد عرصے تک چلتی رہتی ہیں۔ علاوہ ازیں انسانی جسم خود کسی بھی مرض کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ (ایکیو پریشر جسم کے صحتمند ہونے کے عمل کو تیز کرتا ہے، اور تمام اعضاء اور رطوبتی غدود کو فعال رکھتا ہے، جس سے ہمیں مکمل صحتیابی حاصل ہوتی ہے اور مرض ہونے کے امکانات معدوم ہوجاتے ہیں)۔



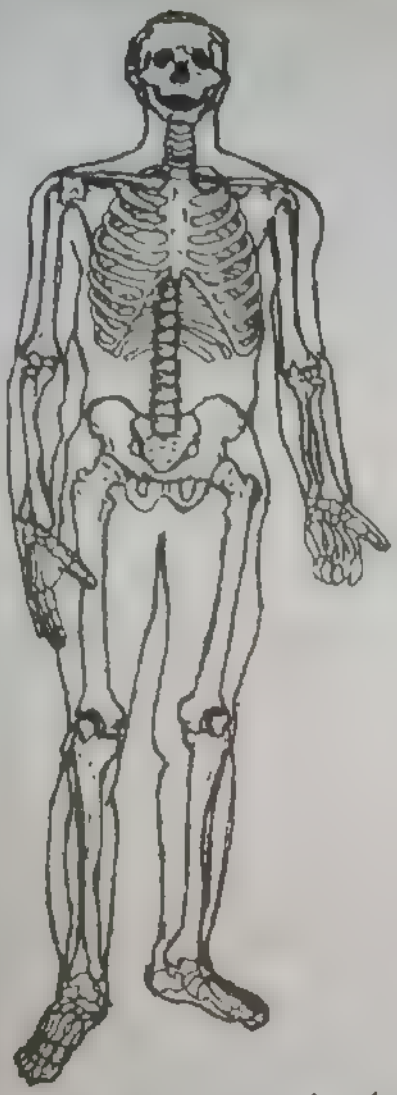
شکل نمبر ا: جسم ایک جدید کارخانہ

ہمارے جسم یا مکان [illegible] کارخانے [illegible] ہے۔ جسم کا ڈھانچہ ہڈیوں و نکریوں سے مکان کے ڈھانچے جیسا ہے اور عضلات پر قائم کارخانے کے مکان کی طرح جسم بھی ستون نما پاؤں پر قائم ہے۔ ہمارے پاؤں ہمارے جسم نما کارخانے کو متحرک بھی رکھتے ہیں۔ ہمارے جسم نما مکان کی پہلی منزل معدے سے پیٹ سے پیڑو تک ہے جس میں غذا ہضم کرنے والا پلانٹ، خون کو صاف کرنے والا پلانٹ، جدید گردہ پلانٹ (جو پیشاب بنانے میں غذا کا خراج کرتا ہے) واقع ہے۔ یہ حیرت انگیز اور عجیب و غریب نظام تولید بھی یہیں واقع ہے۔ جسم نما مکان کی دوسری منزل پر مسلسل چلنے والا پمپ (دل) اور نظام تنفس (پھیپھڑے) ہیں۔ اور اوپری منزل گنبد کی طرح ہے۔ جس میں انسانی کی ایجاد پر کمپیوٹر اور ٹیلیفون ایکسچینج (جس میں دنیا کا تیز ترین اور بہترین پیغام رسانی کا نظام ہے) موجود ہیں۔ یہ تمام پلانٹس، مشینیں بغیر کارکن کے خود بخود اور باہم معاونت سے چلتے ہیں۔ یہ بھی ایک حیرت کی بات ہے۔

ہمارے اس [illegible] ان سے متعلق معلومات مندرجہ ذیل ہیں۔

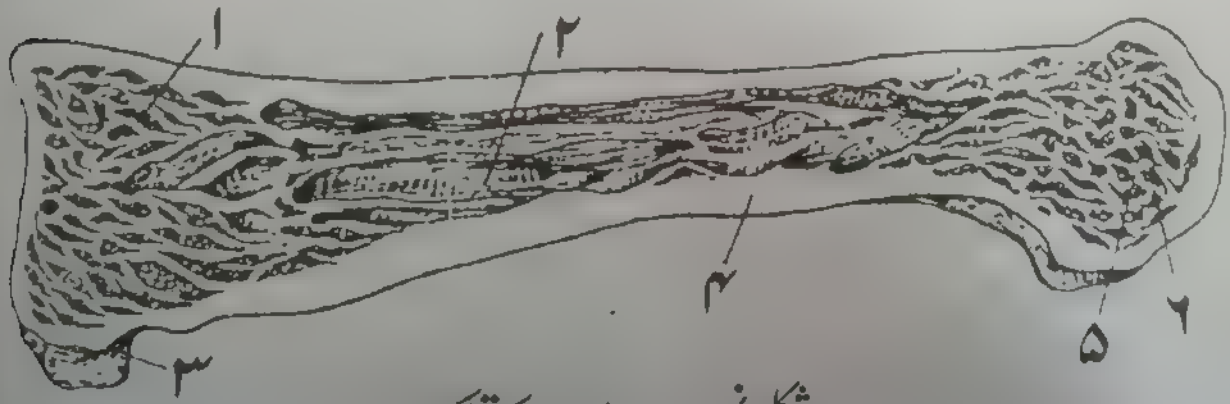
نظام	خاص جسمانی یا خلیے	فعل
۱۔ انتظامی نظام	[illegible]	[illegible] اور شکل انتقال حمل
۲۔ غذائی نظام	[illegible] غذائیات	[illegible] اور محفوظ انتقال حمل
۳۔ عضلاتی نظام	[illegible] خاص عضلات و خلیات	عضلاتی حرکات و سکنات [illegible] دوران کا باہمی تعاون
۴۔ جلدی نظام	جلد اور اس کی مخصوص ساخت (بال و ناخن)	باہر سے ہونے والے کیڑے مکوڑوں کے حملے سے تحفظ، خشکی، چوٹ اور درجہ حرارت کا نظم و نسق

نظام	خاص حصے، پٹھے یا خلیئے	فعل
۵۔ نظام ہضم	منہ اور منہ کا غار، آواز کی نالی، خوراک کی نالی، ہاضمہ، انتڑیاں، مقعد کا راستہ، لعابی غدود، کلیجہ وغیرہ	غذا کو قبول کرنا، اسے مختلف مراحل سے گزارنا، ہضم کرنا، جذب کرنا اور فضلہ خارج کرنا
۶۔ نظام تنفس	ناک، نتھنے، گلا، آواز کا آلہ، سانس کی نلی، سانس کی باریک رگیں، پھیپھڑے	آکسیجن کا حصول اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کا اخراج
۷۔ دورانِ خون کا نظام	دل، صاف اور گندے خون کی نسیں، خون	جسم کی نشوونما کرنے والے عناصر اور غیر ضروری فضلے کو الگ کرنا اور خلیات کی پیداوار کا دیگر حصوں کی طرف بہاؤ
۸۔ مدافعتی نظام	سفید ذرات، ہڈیوں کے گودے کے کچھ خلیات، گلٹیاں، تلی	بیرونی حملہ سے حفاظت، باریک جراثیم اور وائرس سے تحفظ
۹۔ پیشاب کا نظام	پیشاب کی تھیلی، نلی، گردے، مثانہ، پیشاب کا راستہ	خون کے عناصر میں اعتدال قائم رکھنا، پیشاب کی پیداوار اور نکاسی
۱۰۔ نظام تناسل (جنسی نظام)	عورت:۔ انڈوں کی تھیلی، رحم، عضو مخصوص بیرونی اعضاء تناسل، چھاتی کے غدود مرد:۔ مادہ منویہ کی تھیلی و نالیاں، غدود، بیرونی اعضاء تناسل	مادہ تولید کی پیداوار، رطوبتی غدود کی پیداوار، مادہ منویہ کی پیداوار
۱۱۔ نظام غدود	رطوبتوں کے غدود اور ان کے اخراج کی نالیاں، تھائمس، تلی	دوران خون کیلئے رطوبتوں کی تخلیق، جسم سے مردہ خلیات کی نکاسی، مدافعتی نظام کا حصہ



شکل نمبر۲ : ہڈیوں کا ڈھانچہ
سیمنٹ اور کنکریٹ کا ڈھانچہ

ہڈیوں کا ڈھانچہ:۔ مکمل طور پر نشونما پائے ہوئے جسم کا ڈھانچہ شکل نمبر 2 کی طرح ہے۔ یہ مختلف قسم کی 206 ہڈیوں پر مشتمل ہے۔ کھوپڑی کی ہڈی اس طرح تشکیل دی گئی ہے کہ وہ توانائی کیلئے برقی قوت مہیا کرنے والے اعضاء اور کمپیوٹر کی اچھی طرح حفاظت کر سکے۔ ریڑھ کی ہڈی کے منکے سائیٹ کانرو (خاص کیبل) کی حفاظت کرتے ہیں۔ سینے کا ڈھانچہ پھیپھڑوں اور دل کی حفاظت کرتا ہے۔ ہاتھ اور پاؤں کی ہڈیاں جسم کی حرکت کو منظّم رکھتی ہیں۔ جسم کا یہ ڈھانچہ بالکل ایک سیمنٹ اور کنکریٹ کے مکان کے ڈھانچے کی طرح ہے۔ ہڈیوں میں خاص طور پر کیلشیم اور گندھک جیسے معدنی عناصر ہوتے ہیں۔ زیادہ تر ہڈیاں اندر سے کھوکھلی ہیں۔ ان میں انتہائی اہم سرخ ذرات کی پیداوار ہوتی رہتی ہے۔ جب خون ان ہڈیوں سے



شکل نمبر۳ : ہڈیوں کی تشکیل

نمبر۱، ۳، ۵ اور ۶ ہڈیوں کے سرے پر نلی نما حصہ۔ نمبر۲ ہڈی کا گودہ۔ نمبر۴ کھوکھلا حصہ

گزرتا ہے تب نئے سرخ ذرات اس میں شامل ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا جب کسی کو خون کا نقص ہوتا ہے تب ہڈیوں کے گودے میں بھی خرابی رونما ہوتی ہے جس کی وجہ سے نئے سرخ ذرات کی پیداوار کم ہو جاتی ہے اور خون کمزور اور بدرنگ ہو جاتا ہے۔ یہ خرابی جان لیوا ثابت ہوتی ہے۔

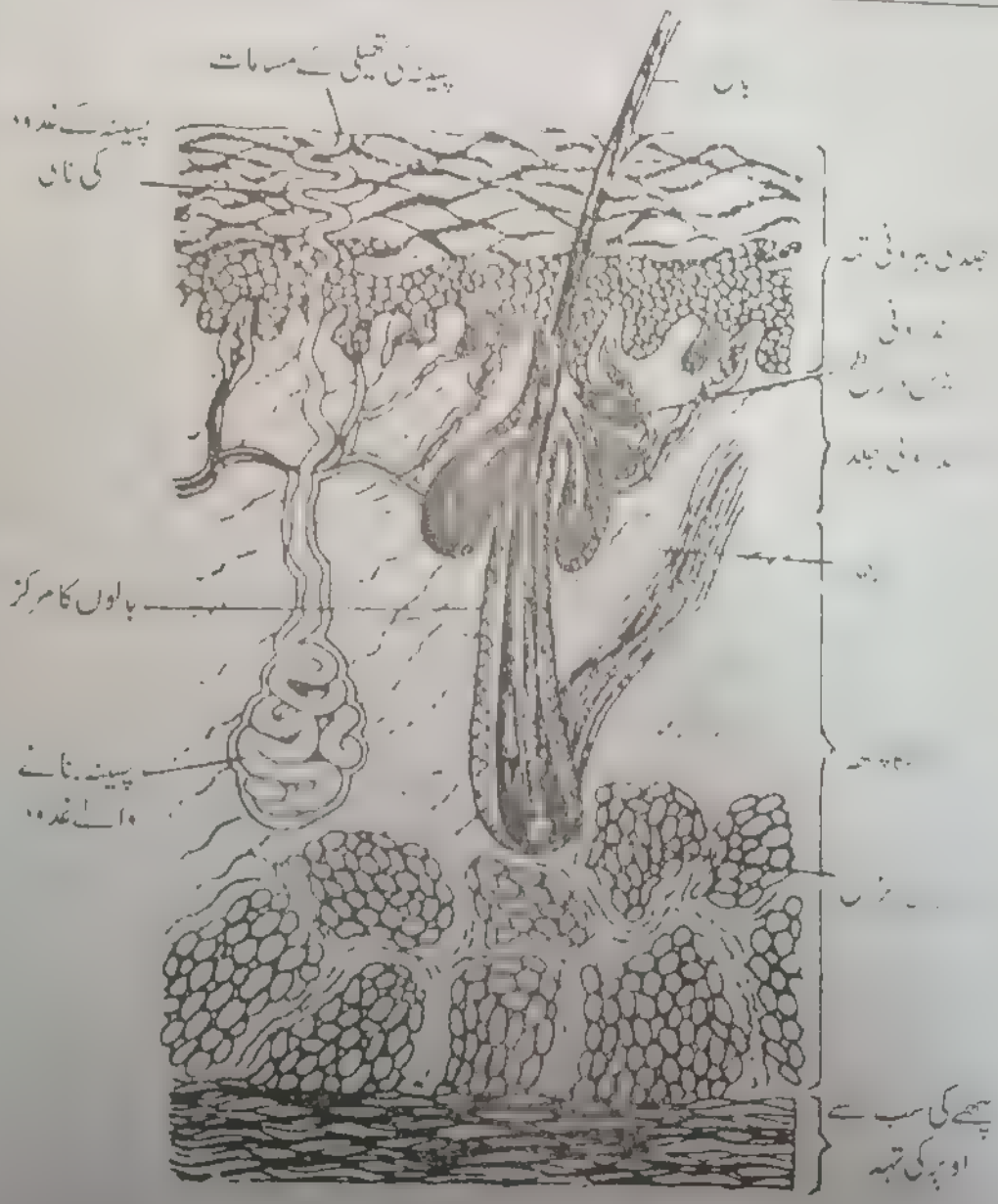
ان ہڈیوں میں نباتاتی کیمیائی جات مثلاً کیلشیم، فاسفورس، فولاد وغیرہ ہوتے ہیں، جو ہڈیوں کو سخت بناتے ہیں۔ پھر ان میں نباتاتی ذرات بھی ہوتے ہیں، جو خون کے سرخ ذرات بناتے ہیں۔ ان ہڈیوں کی افزائش 20 تا 23 سال کی عمر تک مکمل ہو جاتی ہے اور اس وجہ سے اس عمر کے بعد انسان کے قد میں اضافہ نہیں ہوتا۔

پٹھے:۔ ہڈیاں اور جوڑ پٹھوں سے ڈھکے ہوتے ہیں۔ جسم میں پٹھوں کی تشکیل جال نما ہوتی ہے۔ جو جسم کے کل وزن کا 50% حصہ ہے۔ پٹھوں کا گوشت ریشوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے حرکت ممکن ہوتی ہے۔ یہ پٹھوں کے بند کہلاتے ہیں۔ ہاتھ ہلاتے وقت جلد کے اندر حرکت کرتے ہوئے پٹھے واضح طور پر نظر آتے ہیں۔ جوڑ والی ہڈیوں کے ملنے والے مقام پر ڈھکن نما ہڈی ہوتی ہے جو پٹھوں اور ہڈیوں پر گرفت رکھتی ہے۔ ہاتھ ہلاتے وقت کچھ پٹھے سکڑ کر بند کو کھینچتے ہیں جبکہ دیگر پٹھے حرکت کو منظم رکھتے ہیں۔

پٹھے دو طرح کے ہوتے ہیں۔ ارادی اور غیر ارادی۔ ارادی پٹھے ہماری خواہش اور ارادے کے تابع ہوتے ہیں۔ مثلاً ہاتھ، پاؤں، پیٹ، سر، آنکھیں، منہ، گال وغیرہ کے پٹھے ہمارے ارادے کے تابع ہوتے ہیں جبکہ خون کی رگوں، آنکھ کی پتلی، سانس کی نالی، غذا کی نالی، دل، پردہ شکم وغیرہ کا شمار غیر ارادی پٹھوں میں ہوتا ہے۔ مختصر یہ کہ ارادی پٹھے ہماری مرضی اور خواہش کے تحت حرکت کرتے ہیں۔ جبکہ غیر ارادی پٹھے اپنے طور پر ایک خاص ربط کے ساتھ حرکت کرتے ہیں۔ ورزش کے ذریعے ارادی پٹھوں کو مزید مضبوط اور توانا بنایا جا سکتا ہے۔ بھاری ورزش سے یہ پٹھے مضبوط تو ہو جاتے ہیں لیکن اپنی لچک کھو دیتے ہیں۔ لیکن یوگا کی قسم کی ورزشیں نہ صرف یہ کہ پٹھوں کی لچک برقرار رکھنے میں معاون ثابت ہوتی ہیں بلکہ وہ انہیں متناسب بھی بناتی ہیں۔

پٹھوں اور لیگامنٹ پر ضرورت سے زیادہ دباؤ پڑنے کی صورت میں ان میں کھچاؤ آجاتا ہے (مثلاً چلتے چلتے پاؤں میں موچ آجانا یا ٹخنا)۔ ایسی صورت میں آرام کرنے اور ٹھنڈے گرم پانی سے سینکنے سے درد میں افاقہ ہوسکتا ہے۔ متاثرہ حصہ پر لچکدار ELASTIC پٹی باندھنی چاہئے۔

جلد:۔ جلد کسی مکان کے بیرونی سادہ پلاسٹر کی طرح ہے۔ ہڈیوں کا ڈھانچہ پٹھے اور چربی وغیرہ جلد سے ڈھکے ہوتے ہیں، یہ جلد کئی تہوں کی بنی ہونے کے باوجود صرف ڈیڑھ ملی میٹر موٹی اور مسامات والی ہوتی ہے۔ اس میں بیرونی تہہ اور احساس کے غدود موجود ہوتے ہیں جس سے کسی چیز کو چھونے سے



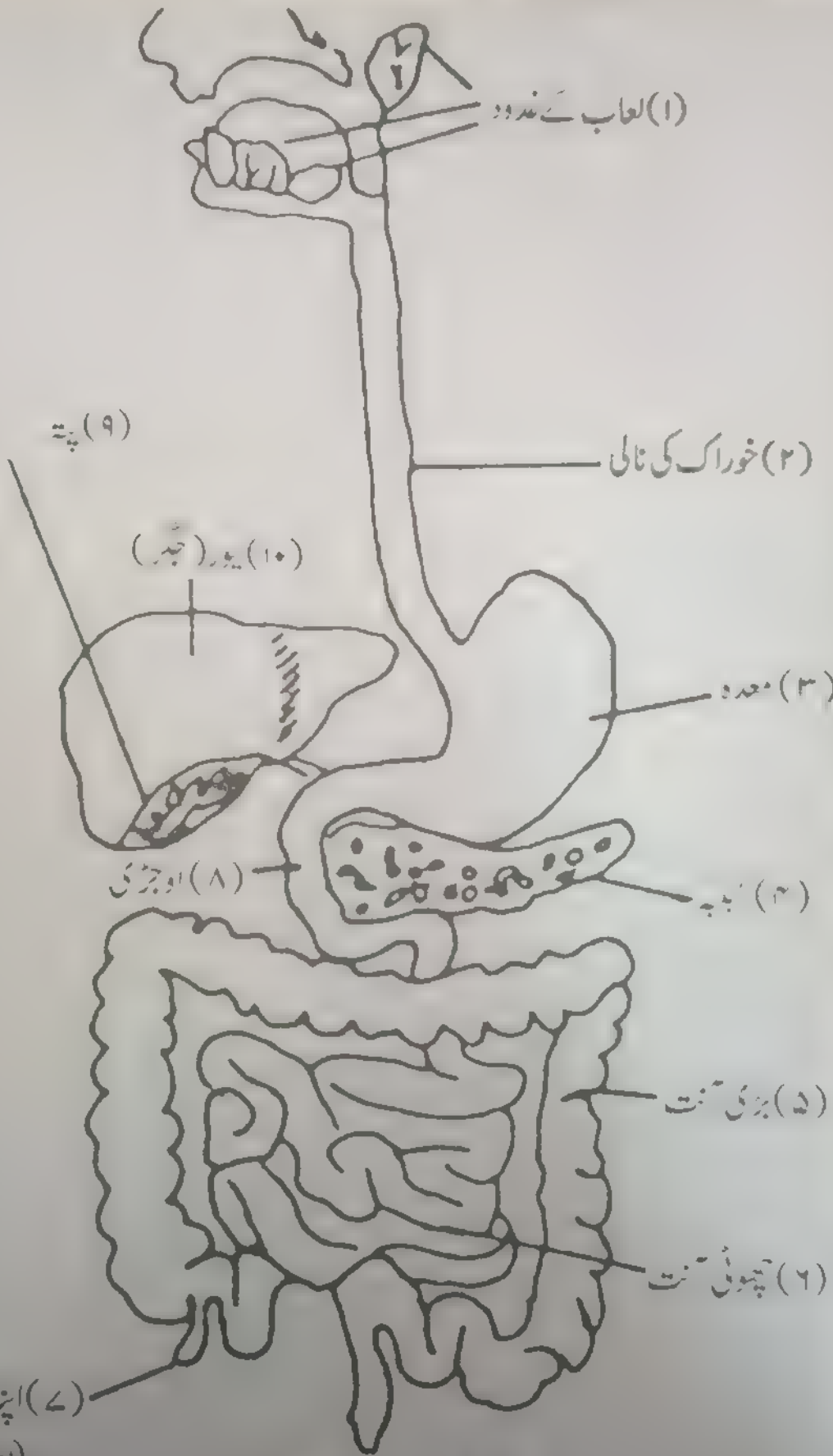
شکل نمبر۴ : جلد کی سات تہیں

ایک احساس ملتا ہے۔ [illegible] پسینہ بھی محسوس ہوتا ہے۔ [illegible]
طرح کے ہوتے ہیں۔ جس سے کوئی چیز گرم، ٹھنڈی، نرم، سخت اور [illegible] محسوس ہوتا ہے۔
یہ احساسات ایک مواصلاتی نظام کے تحت دماغ کو منتقل کئے جاتے ہیں اور وہاں سے احکامات
وصول کئے جاتے ہیں۔ جلد چربی اور پٹھوں کی حفاظت کرتی ہے۔ جراثیم جسم میں داخل ہونے سے
روکتی ہے۔ اس کے علاوہ پسینہ زہریلے مواد جسم سے خارج کر کے خون کو صاف رکھتی ہے۔ پسینے کے
ذریعے فضلات کا اخراج کرتی ہے۔ سردی کے دنوں میں ٹھنڈک کو جسم میں داخل ہونے سے روکتی ہے
[illegible] میں پسینے کے ذریعہ گرمی کو خارج کر کے جسم کے درجہ حرارت کو معتدل رکھتی ہے۔ جسم پر جو
[illegible] جسم کے درجہ حرارت کو مناسب حد میں رکھتے ہیں۔ جلد پتلی اور نازک ہونے کے باوجود
[illegible] مضبوط اور لچکدار ہوتی ہے۔

نظام ہضم (غذائیت پیدا کرنے والا جسم کا کیمیائی پلانٹ) :۔ جسم میں موجود [illegible]
[illegible] اپنے اعضاء اور پٹھوں کے لئے خون درکار ہوتا ہے۔
جسم جو غذا [illegible] وہ ہضم ہو کر جذب ہو جاتی ہے اور اس کا خون بنتا ہے۔
[illegible] اندرونی حصے، غذا کی نالی، معدہ، چھوٹی اور بڑی آنت، [illegible]
مقعد، لبلبہ، جگر وغیرہ پر مشتمل ہے۔

منہ [illegible] دروازہ ہے۔ غذا ٹھوس اور مائع کی صورت میں منہ کے ذریعے ہی نظام ہضم میں
داخل ہوتی ہے۔

منہ کا اندرونی حصہ:۔ دانتوں کے نچلے حصے میں واقع غدود نما حصہ میں غذا کو چبایا جاتا ہے، جس سے
[illegible] غدود سے خارج ہونے والا لعاب غذا میں شامل ہو جاتا ہے اور کاربوہائیڈریٹ کو ہضم کرنے
میں مدد دیتا ہے۔ کھاتے وقت غذا کو دس سے پندرہ دفعہ چبانا اشد ضروری ہے۔ کھانا کھاتے وقت گفتگو
سے پرہیز کرنا چاہئے۔ ہاں البتہ ہلکی پھلکی موسیقی سے لطف اندوز ہونے میں کوئی مضائقہ نہیں۔



شکل نمبر ۵ : نظام ہضم

غذا کی نالی:۔ عام حالات میں یہ نالی دبی دبی سی رہتی ہے لیکن جب اس میں غذا کو دھکیلا جاتا ہے تو وہ خاص طرح سے حرکت کرنا شروع کر دیتی ہے اور غذا کو معدہ میں پہنچاتی ہے۔

معدہ:۔ غذا معدے میں داخل ہوتی ہے تو وہاں پیپسن (Pepsin) اور رینن (Renin) نامی دو رطوبتیں معدہ سے خارج ہوتی ہیں جس سے پروٹین کو ہضم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ وہاں غذا کو خوب بلویا جاتا ہے۔ یہ عمل کوئی چار گھنٹے تک جاری رہتا ہے، اس طرح غذا نیم ہضم ہو جاتی ہے اور نیم ہضم مائع میں تبدیل ہو جاتی ہے اور معدے سے نکلنے سے اوجڑی میں داخل ہو جاتی ہے۔

بہت زیادہ پیٹ بھر کر کھانے سے پرہیز کرنا چاہئے تاکہ معدہ اپنا کام باآسانی کر سکے۔ کھانے کے اوقات کے درمیان جو وقفہ ہوتا ہے اسمیں کچھ کھانے سے پرہیز لازم ہے نیز رات کے وقت معدہ کو 9 سے 10 گھنٹے کا آرام دینا چاہئے۔ 101 سال کی درازعمر پانے والے بھارت کے سرایم وشنو سرئیا کا کہنا ہے کہ ''زیادہ تندرستی اور درازی عمر کیلئے جب زیادہ بھوک لگے تب ہی کھانا کھانا چاہئے''۔

چھوٹی آنت:۔ معدے کے عین نیچے گچھے کی صورت میں چھوٹی آنت واقع ہے جو عموماً 7 میٹر یا 23 فٹ لمبی ہوتی ہے۔ اس کے ابتدائی حصے کو جو 9 انچ کا ہوتا ہے، اوجڑی کہا جاتا ہے۔ اوجڑی سے گزرتے وقت غذا میں دو اور رطوبتیں شامل ہو جاتی ہیں جن میں سے ایک کا اخراج جگر سے اور دوسرے کا لبلبے سے ہوتا ہے۔ اوجڑی کے بعد چھوٹی آنت کا دوسرا حصہ شروع ہوتا ہے جو 7 سے 8 فٹ طویل ہوتا ہے۔ اسے Jejunum کہتے ہیں۔ اسکے بعد 15 تا 16 فٹ لمبی آنت کو Illum کہتے ہیں۔ مختصر یہ کہ ہاضم رطوبتیں چھوٹی آنت میں رستی رہتی ہیں اور غذا میں شامل ہو جاتی ہیں۔ پتے سے خارج ہونے والی رطوبت الکلی کی خاصیت رکھتی ہے، جبکہ معدے سے آنے والی غذا ایسڈ ہوتی ہے جسے پتے کی رطوبت معتدل بناتی ہے۔ اس طرح لبلبے سے آنے والی رطوبت اپنا کام آسانی سے انجام دے پاتی ہے، وہ چربی کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں تقسیم کر کے قابل ہضم بناتی ہے۔ زیادہ تر غذا چھوٹی آنت میں ہضم ہو جاتی ہے اور اس میں سے امینو ایسڈ (Amino Acid)، مونو

سیکے رائیڈز (Monosaccharides) اور شکری قسم [illegible] چربی والے [illegible]
[illegible] میں [illegible] چھوٹی آنت میں جذب ہو جاتے ہیں اور تلی ان میں سے [illegible] پیدا کرتی ہے

بڑی آنت:۔ [illegible] جذب [illegible] پانی [illegible] ذریعہ [illegible] آنت میں پہنچتی [illegible]
کا بہترین گرسٹم ہے۔ یہاں پانی میں چند قسم کے نمکیات جذب ہوتے ہیں [illegible]
پنڈس [illegible] مقعد کا راستہ واقع ہے۔ کولون کی طوالت چار سے پانچ فٹ ہوتی ہے جو [illegible]
میں تقسیم ہوتی ہے۔ یہ حصے بتدریج Ascending Sigmid
Descending Traverse کہلاتے ہیں۔ کولون نامی حصے میں سوجن ہوتی ہے [illegible]
Colitis کہلاتی ہے۔ اس کے بعد کے دو انچ طویل حصے کو مقعد کی نالی کہتے ہیں اور اس [illegible]
راستے کے سرے پر مقعد ہوتی ہے جس کے ذریعے فضلہ خارج ہوتا ہے۔ غذا کا صحیح طور پر ہضم ہوتی ہے
اور پانی صحیح مقدار میں پیا گیا ہو تو فضلہ "بندھا ہوا" نرم اور بدبو سے قریب قریب پاک ہوتا ہے۔

اضافی آنت (Appendix):۔ چھوٹی اور بڑی آنت جہاں ملتی ہیں اس جگہ پر ایک حصہ [illegible]
کہلاتا ہے۔ وہاں سے ایک چار انچ کی نلی نکلی ہوتی ہے جو اپنڈکس کہلاتی ہے۔ اس پر غیر ضروری دباؤ آنے
یا متعدی جراثیم کے اثرات ہونے کی صورت میں اس پر سوجن ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے ناقابل
برداشت تکلیف ہوتی ہے۔ اس تکلیف سے بچنے کیلئے ضروری ہے کہ ایکیو پریشر کا سہارا لیا جائے اور غذا
میں [illegible] چھلکے اور سبزی پر انحصار کیا جائے۔ اس طرح سے آپریشن سے بچا جا سکتا ہے۔

لبلبہ (Pancreas):۔ یہ بھی نظام ہضم کا ایک حصہ ہے۔ یہ انسولین پیدا کرتا ہے اور اس
وجہ سے اسے رطوبتی غدود کہا جاتا ہے۔ اس سے رسنے والی رطوبت یعنی انسولین کاربوہائیڈریٹ،
پروٹین اور چربی والے اجزا کو ہضم ہونے میں معاون ہوتی ہے۔ انسولین خون میں موجود شکر کی مقدار
کو حد اعتدال میں رکھتی ہے۔ جسم کو جب بھی کوئی کام اچانک کرنا پڑ جائے تو ایڈرینل کا رساؤ بڑھ
جاتا ہے جس سے لبلبہ کا انسولین پیدا کرنے والا حصہ اپنی رفتار کم کر دیتا ہے اور شکر کو وہاں جانے
دیتا ہے جہاں اس کی اشد ضرورت ہو۔ لیکن اشتعال کی وجہ سے ایڈرینل کے غدود کو زیادہ کام کرنا

پڑتا ہے تو بار بار لبلبے کی رفتار سست پڑ جاتی ہے اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس کی کارکردگی مستقل طور پر سست ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں ذیابیطس کی شکایت ہو جاتی ہے۔ لہٰذا وہ لوگ جن کا وزن کم ہونے کے باوجود ذیابیطس کی شکایت ہو انہیں چاہئے کہ وہ بے جا اشتعال سے پرہیز کریں اور ایڈرینل کے غدود کو کنٹرول کر کے لبلبے کو زیادہ کام کرنے کا موقع دیں۔ اگر لبلبہ زیادہ کام کرے گا تو زیادہ مقدار میں استعمال ہونے لگے گی جس کے نتیجے میں خون کا دباؤ کم ہو گا اور سر درد اور آدھا سیسی (Migrane) وغیرہ کی شکایت پیدا ہوگی۔

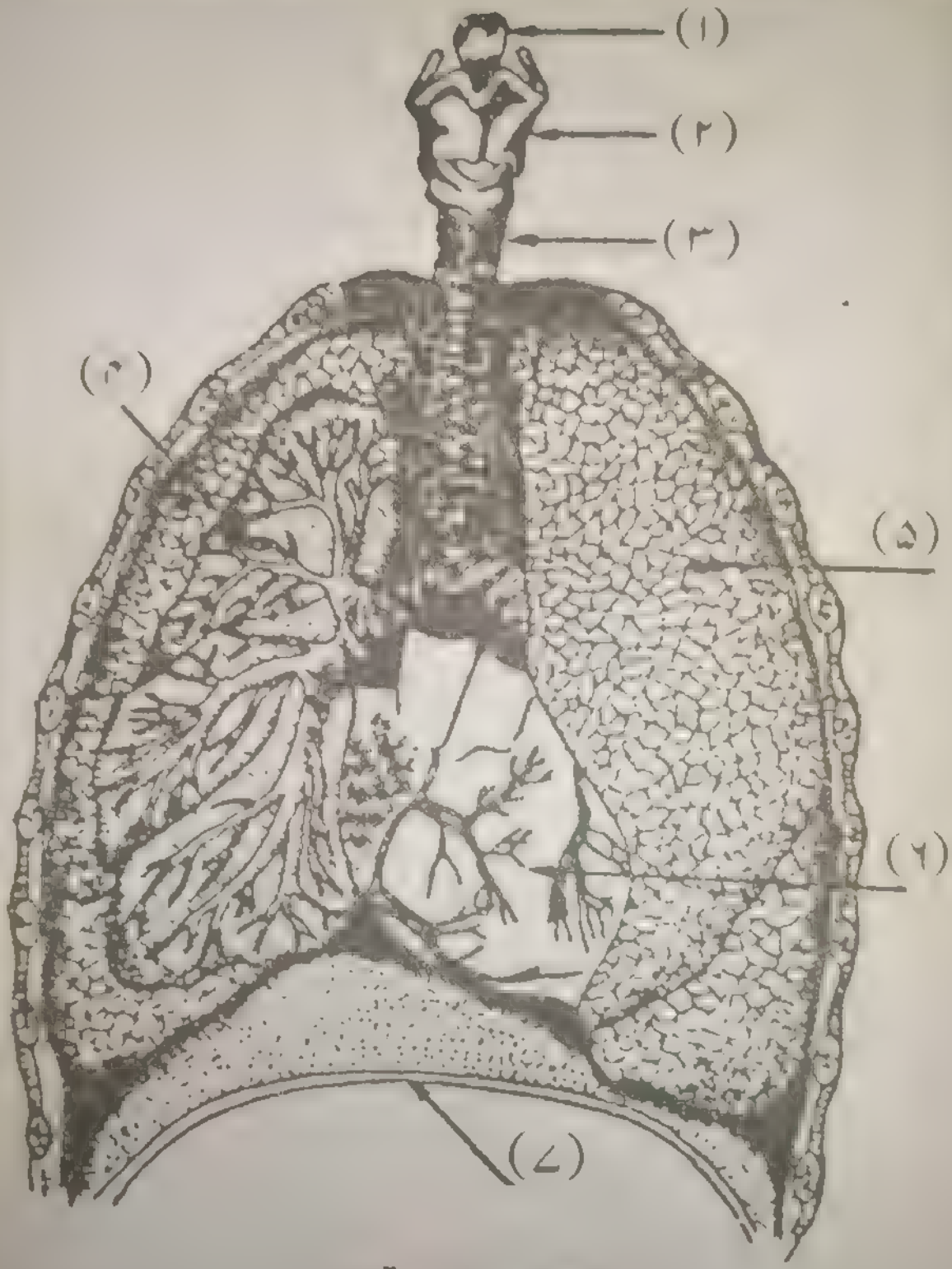
جگر (Lever):۔ ہمارے جسم میں حرارت پیدا کرنے والا ایک ری ایکٹر موجود ہے۔ اس میں گرمی کو منظم کرنے اور ٹھنڈک پیدا کرنے والی مشین کا ہونا ضروری ہے اور ہمارا جگر ایسی ہی ایک مشین ہے۔ اس کے کام کو موٹر کے ریڈی ایٹر سے تشبیہ دی جا سکتی ہے۔ یہ پتہ میں رس (Bile) پیدا کرتی ہے جو پتے میں جمع ہوتا ہے اور پھر وہاں سے حسب ضرورت چھوٹی آنت میں گرتا ہے۔ اس طرح نیم مائع غذا جو ایسڈ کی کیفیت کی حامل ہوتی ہے وہ الکلی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اب اگر جگر پتے کی رطوبت ضروری مقدار میں پیدا نہ کرے اور اس کا بہاؤ چھوٹی آنت کی طرف باقاعدگی سے نہ ہو تو نظام ہضم میں بگاڑ پیدا ہو جاتا ہے اور تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔ جسم میں غیر ضروری حرارت (تبخیر) بڑھ جاتی ہے۔ تیزابیت بڑھنے سے گیس پیدا ہونے لگتی ہے اور گلے میں خوراک کی نالی میں جلن ہونے لگتی ہے۔ جس سے دانت اور مسوڑھے کمزور ہوتے ہیں، منہ اور آنتوں میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ دوسری طرف بہت زیادہ مصنوعی گرمی کی وجہ سے سردی ہو جاتی ہے۔ اس سے آنکھوں کو نقصان ہوتا ہے اور عینک لگانی پڑتی ہے۔ مادہ منویہ میں ضعف پیدا ہوتا ہے۔ مردوں کو بے خوابی اور سرعت انزالی و احتلام کی شکایت ہو جاتی ہے۔ جبکہ عورتوں میں ایام کی بے قاعدگی کی شکایت عام ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں جلدی امراض بھی پیدا ہو سکتے ہیں اور بال گرنے لگتے ہیں۔ یرقان کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ یکے بعد دیگرے ان امراض میں مبتلا ہونے کی وجہ سے طبعیت میں تناؤ اور چڑچڑاپن، غصہ آنا (Short Temperedness) جیسی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

لہٰذا جگر کے افعال کو درست رکھنا انتہائی ضروری ہے۔ جگر ہمارے جسم کا نہایت ہی اہم عضو ہے۔ جو چربی، معدنیات اور حیاتین کا ذخیرہ کرتا ہے۔ شکر کو گلوکوز میں اور پھر شکر میں تبدیل کرتا ہے۔ غیر ضروری عناصر کا خاتمہ کرتا ہے اور انہیں جسم سے خارج کرتا ہے۔ اس نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو زندگی کے معیار کا پورا دارومدار جگر پر ہے۔ جسم میں بہت زیادہ گرمی موجود ہو تو اس کے فعل میں فرق آجاتا ہے اور وہ سست پڑ جاتا ہے۔ کوبالٹ، انفراریڈ، ایکسرے، اور حرارت پیدا کرنے والی اینٹی بائیوٹک ادویات سے جگر کو نقصان پہنچتا ہے۔ ان حالات میں گرمی دور کرنے کے طریقے اس کتاب میں دیئے گئے ہیں ان پر عمل کیا جائے۔ جگر کے فعل کو ایڈرینل کارٹیکل غدود (پوائنٹ 28) منظم رکھتا ہے۔

نظام تنفس (سانس):۔ جسم کو نشوونما کیلئے جس طرح غذا کی ضرورت ہوتی ہے، اسی طرح توانائی کیلئے آکسیجن کی بھی ضرورت پڑتی ہے۔ خلیات میں جمع شدہ عناصر میں قوت پیدا کرنے میں آکسیجن کام آتی ہے۔ خون پھیپھڑوں میں سے آکسیجن حاصل کر کے جسم کے تمام زندہ خلیات تک پہنچاتا ہے۔ اس ہوا کی بڑی اہمیت ہے۔ کیونکہ اگر تین منٹ تک دماغ کو آکسیجن نہ ملے تو اسکے خلیات مرنے لگتے ہیں اور یہ مُردہ خلیات پھر کبھی بھی دوبارہ زندہ نہیں ہو سکتے۔ اس طرح دماغ کو مستقل طور پر نقصان پہنچ سکتا ہے۔

جب ہم سانس لیتے ہیں تو ہوا ناک میں داخل ہوتی ہے، جہاں ذرات کو پگھلا کر ہوا کو نمی انگیز بنایا جاتا ہے بعد ازاں یہ ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے۔ پھیپھڑے اس ہوا سے آکسیجن کو جذب کر لیتے ہیں اور خون میں موجود کاربن ڈائی آکسائیڈ کو الگ کر کے ناک کے ذریعے باہر دھکیل دیتے ہیں۔ خون اس آکسیجن کو جسم کے تمام حصوں میں پہنچاتا ہے۔ (ملاحظہ ہو شکل نمبر 6 اور 7)

سانس کی آمدورفت کا راستہ صاف، چوڑا اور کھلا ہونا چاہئے تاکہ پھیپھڑے احسن طریقے سے اپنا فعل انجام دے سکیں۔ یعنی ایک طرف سے ہوا پھیپھڑوں میں داخل ہو سکے اور دوسری طرف سے کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج ہو سکے۔ اگر اس راستے کی دیواروں پر بلغم جمع



شکل نمبر ۶ : نظام تنفس

(۱) زبان (۲) آواز کا بکس (۳) سانس کی نالی (۴) پھیپھڑوں میں موجود خون کی نسیں اور زیلی نسیں (۵) خون کی نالیاں (۶) دل (۷) پیٹ کا پردہ (ڈایافرام)

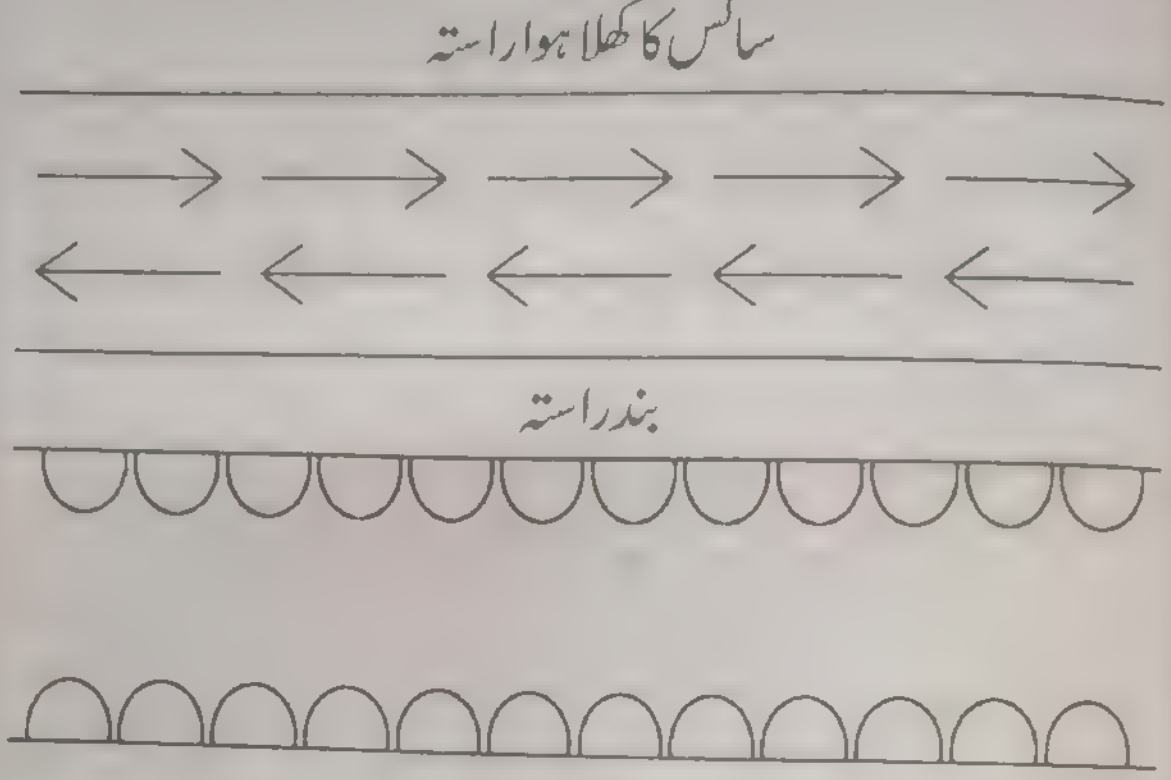
ہوجائے اور ہوا کی آمدورفت میں خلل واقع ہوتو سانس گھٹنے لگتا ہے۔

پھیپھڑوں کی قوتِ کا رکو پوری طرح بڑھانا چاہئے تاکہ خون صاف رہے اور زہریلے مادے (Toxins) خارج ہوسکیں۔ تیراکی، دوڑ اور ورزش کے ذریعے پھیپھڑوں کی قوت بڑھائی جاسکتی ہے۔ ورزش کا آسان طریقہ باب 5 میں درج ہے۔

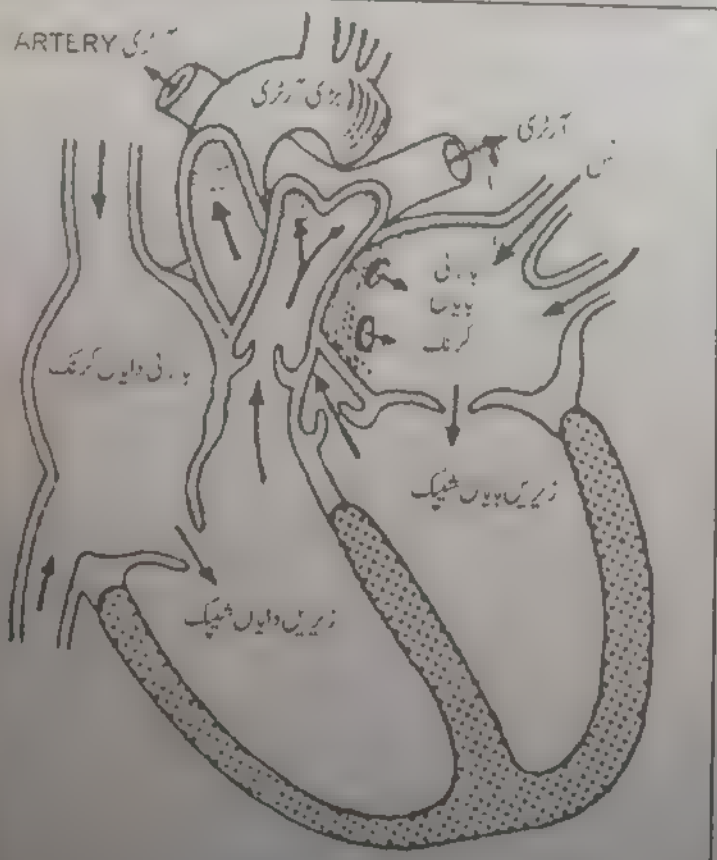
شکل نمبر ۷ :
ہوا اور خون کے خلیات کا ایک خاکہ

ہم سانس کے ذریعے جو ہوا لیتے ہیں اس کا صاف اور خالص ہونا ضروری ہے۔ جو لوگ گھنی آبادی اور بھیڑ بھاڑ والے شہروں میں رہتے ہیں یا ادویات، کیمیکل اور تمباکو وغیرہ کے کارخانوں یا بند جگہوں میں کام کرتے ہیں، انہیں چاہئے کہ وہ باقاعدگی سے کھلے میدانوں میں جائیں اور باقاعدہ ورزش کا اصول اپنائیں تاکہ پھیپھڑے جو جسم میں سب سے زیادہ جگہ گھیرتے ہیں اور بڑی اہمیت کے حامل ہیں، مضبوط رہیں۔ پھیپھڑے ہمارے جسم کے تمام اہم اعضاء اور دماغ کو آکسیجن مہیا کرتے ہیں۔ اگر دماغ کو صرف تین منٹ کے لئے بھی آکسیجن کی فراہمی بند کردی جائے تو دماغ کام کرنا بند کردیتا ہے، لہٰذا ہم جتنی زیادہ ہوا پھیپھڑوں میں جمع رکھیں گے اتنا ہی ہماری توانائی میں اضافہ ہوگا۔

دل۔ خون کا گردشی نظام:۔ دل ایک پمپ ہے جو مسلسل کام کرتا رہتا ہے، یہ اندر سے کھوکھلا، چار خانوں والا اور مضبوط تھیلی جیسا عضو ہے۔ دل سکڑنے اور پھیلنے کے عمل کے ذریعے سے خون حاصل

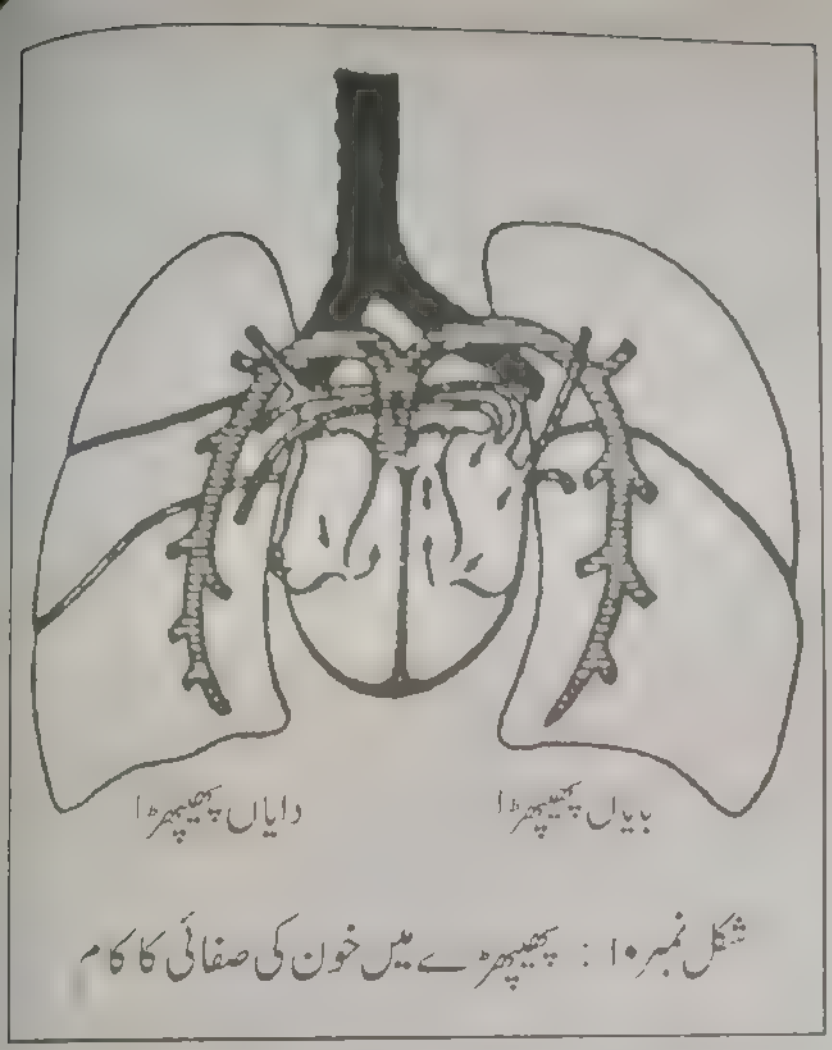


شکل نمبر ۸



شکل نمبر ۹ : دل کی تشکیل

کرتا ہے اور جسم کے دیگر حصوں کی جانب قوت سے دھکیلتا ہے۔ دل کے چار خانے ہیں۔ جب وہ پھیلتا ہے تب دائیں طرف کے اوپر کے خانے میں صاف اور خالص خون داخل ہوتا ہے۔ اُسی وقت بائیں طرف کے اوپر کے خانے میں پھیپھڑوں کا صاف کیا ہوا خون آتا ہے۔ وہاں سے والو کے ذریعے گندہ یا کثافت شدہ خون دائیں طرف کے نیچے کے خانے میں



شکل نمبر ۱۰ : پھیپھڑے میں خون کی صفائی کا کام

جاتا ہے۔ اسی طرح صاف خون بائیں طرف کے نیچے کے خانے میں جاتا ہے۔ پھر جب دل سکڑتا ہے تو غیر خالص خون پھیپھڑوں کی طرف اور خالص خون پورے جسم میں دھکیل دیا جاتا ہے۔ (ملاحظہ کریں شکل نمبر 9 اور 10)

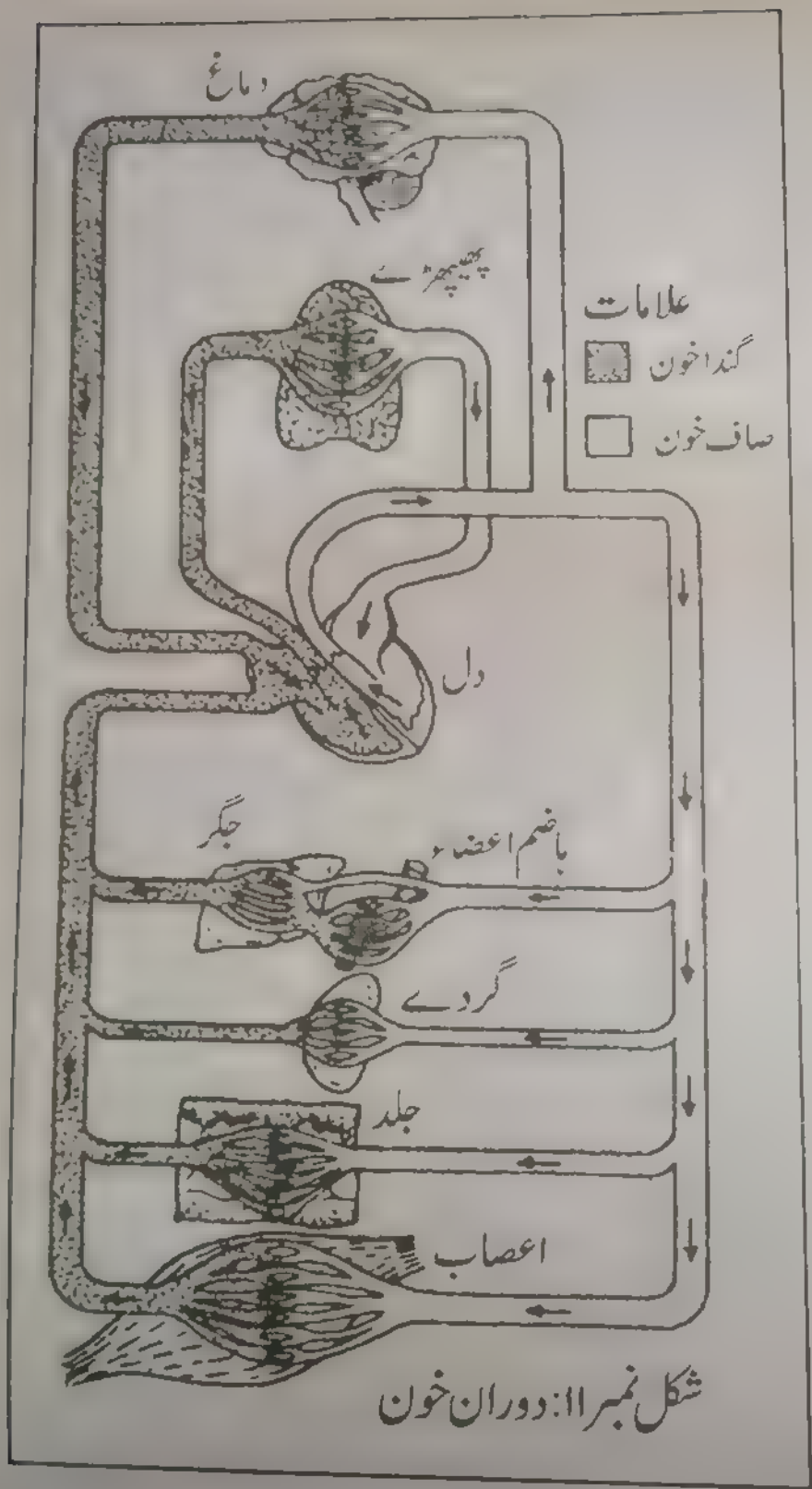
اگر کوئی شخص فارغ ہو اور کام نہ کر رہا ہو تو اس کا دل ایک منٹ میں اندازاً 72 مرتبہ دھڑکتا ہے۔ جسمانی محنت کرنے والے کا دل ایک منٹ میں تقریباً 50 تا 60 دفعہ دھڑکتا ہے۔ اس طرح دل کم کام کرتا ہے۔ لہٰذا عارضہ قلب کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ اسی لئے تیراکی یوگا اور دیگر ورزشوں کی سفارش کی جاتی ہے۔ دل ہماری مٹھی کے برابر ہوتا ہے۔ مرد کے دل کا وزن تقریباً 300 گرام جبکہ عورت کے دل کا وزن اندازاً 250 گرام ہوتا ہے۔ ایک منٹ میں اندازاً 5 لیٹر خون دل میں سے گزرتا ہے۔

دل کے فعل کو درست اور منظم رکھنے کیلئے اس کے اردگرد کے پٹھوں کی دیواروں کو آکسیجن، خون کی گردش اور برقی رو کی ضرورت پڑتی ہے۔ مکمل آرام، ایکیو پریشر کے ذریعے علاج اور سونے میں چھمکائے ہوئے پانی کے ذریعے دل کو مکمل طور پر فعال بنایا جا سکتا ہے۔

خون:۔ چھوٹی آنت میں جو غذا جذب ہوتی ہے، تلی اسمیں سے خون پیدا کرتی ہے۔ یہ خون وہاں سے دل میں پہنچتا ہے جہاں اسے جسم کے دیگر حصوں میں پمپ کر دیا جاتا ہے۔ جس سے جسم کے ہر خلیے کی

نشو نما ہوتی ہے۔خون ان اجزاء میں سے کاربن جذب کرلیتا ہے۔اور بعد میں دل کے راستے پھیپھڑوں میں جاتا ہے۔وہاں وہ صاف ہوکر دوبارہ دل کے ہی راستے پورے جسم میں بہتا ہے۔

خون گردوں میں سے گزرتا ہے تو اس دوران زہریلے اور غیر ضروری مادے چھن کر پیشاب کی صورت میں خارج ہو جاتے ہیں۔ یہیں سے پیشاب کو پیشاب کی نالیوں کے راستے مثانے میں بھیجا جاتا ہے جہاں سے اس کا اخراج ہو جاتا ہے۔اگر پھیپھڑوں کا فعل درست نہ ہوتو خون میں شامل کاربن ڈائی آکسائیڈ اور دیگر بیرونی اجزاء (Toxins) کا مکمل طور پر اخراج نہیں ہوسکتا۔جس کی وجہ سے گردوں کو بہت زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔نتیجتاً اس کی اخراج کی اہلیت اور رفتار میں فرق آجاتا ہے۔ پھر باقی رہ جانے والے یہ کثیف اجزاء جلد سے باہر آتے ہیں۔اس عمل کو ہم جلدی امراض کہتے ہیں۔



شکل نمبر ۱۱: دوران خون

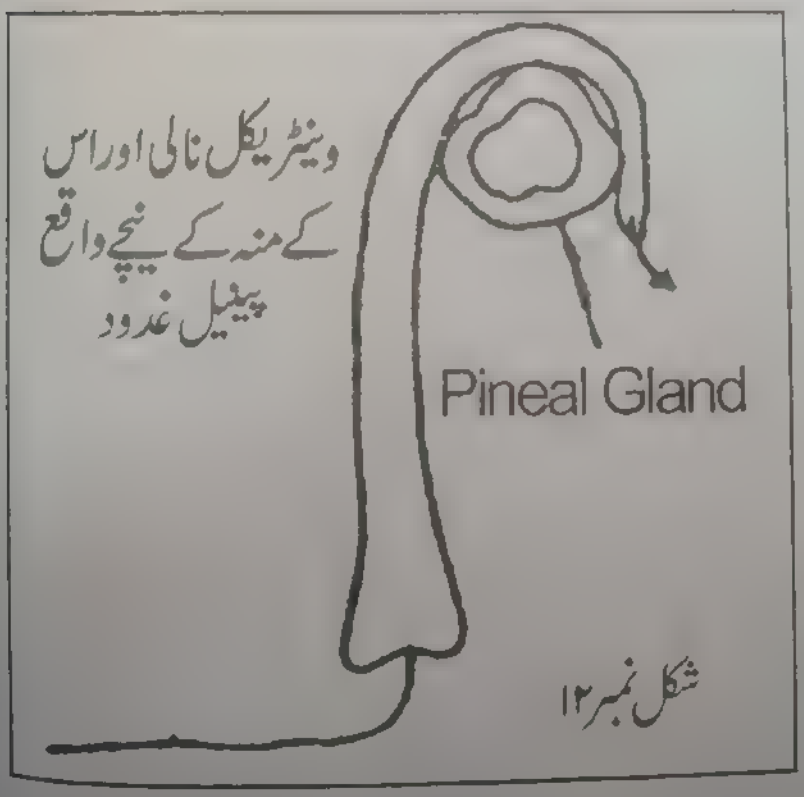
دماغی آبِ حیات:۔ خون کے وہ خلیات جو دماغ سے وابستہ ہیں، خون میں سے ایک خاص قسم کا مائع آب حیات تیار کرتے ہیں، وہ دماغ اور ریڑھ کی ہڈی کو انکی اصل حالت میں رکھتا ہے۔

100 ملی گرام آب حیات میں مندرجہ ذیل اجزاء ہوتے ہیں۔

پروٹین: 15 تا 45 ملی گرام	گلوکوز: 40 تا 50 ملی گرام
کلورائیڈ: 720 تا 750 ملی گرام	خلیات: 0.5+ جذب کرنے والے خلیات وغیرہ

یہ مائع ہر ساڑھے پانچ گھنٹے میں 125 ملی گرام بنتا ہے یعنی 24 گھنٹوں میں 545 ملی گرام۔ آب حیات میں 200 تا 250 ملی گرام گلوکوز بنتا ہے اور جسم میں استعمال ہوتا ہے۔ جس سے جسم کے تمام اعضاء کو قوت ملتی ہے۔ یہ مائع خون میں شامل نہیں ہو پاتا اس کے باوجود کچھ یوگی اسکو یوگا کے مخصوص عمل سے تالو کے ذریعے جذب کر لیتے ہیں، جسے امرت پان (آب حیات نوشی) کہتے ہیں۔ اس طرح امرت پان کرنے سے بھوک و پیاس میں بیحد کمی واقع ہو جاتی ہے۔ کچھ یوگی قلیل مقدار میں غذا اور پانی لیتے ہیں اور روحانی (پاکیزہ) زندگی گزارتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر کی بنیادی وجہ:۔ دماغی آب حیات تیسرے وینٹریکل (نلی) میں نیچے سے داخل ہوتا ہے اور اسی نلی کے اوپر سے گزرتا ہوا مرکزی اعصابی نظام میں داخل ہو جاتا ہے۔ جب اس میں سوڈیم کلورائیڈ یعنی سمندری نمک کی مقدار بڑھ جاتی ہے یا پھر تناؤ کی وجہ سے نلی کے منہ پر واقع باریک والو سخت ہو جاتا ہے تو اس کے بہاؤ میں رکاوٹ پیدا



شکل نمبر ۱۲

ہو جاتی ہے۔ لہٰذا تیسری وینٹریکل اسے باہر نکالنے کیلئے زور لگاتی ہے۔ اسی صورتحال کو ہائی بلڈ پریشر کی بنیادی وجہ بتایا جاتا ہے۔ اسی نلی کے درمیان پیٹیوٹری غدود واقع ہے اور ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے اسے نقصان پہنچتا ہے۔ غدود کے باہمی ربط میں بگاڑ پیدا ہوتا ہے اور جسم میں بے قاعدگی کی کیفیت رونما ہونے لگتی ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کنٹرول کرنے کیلئے مندرجہ ذیل علاج تجویز کیا جاتا ہے۔

(1) فوری آرام کیلئے پیٹیوٹری اور دیگر رطوبتی غدود پر ایکیو پریشر کے اصول کے تحت دباؤ ڈالیں۔

(2) مستقل افاقے کیلئے سمندری نمک کا استعمال بالکل بند کر دیں۔ اس کے بدلے پہاڑی نمک یا کالا نمک استعمال کیا جا سکتا ہے۔

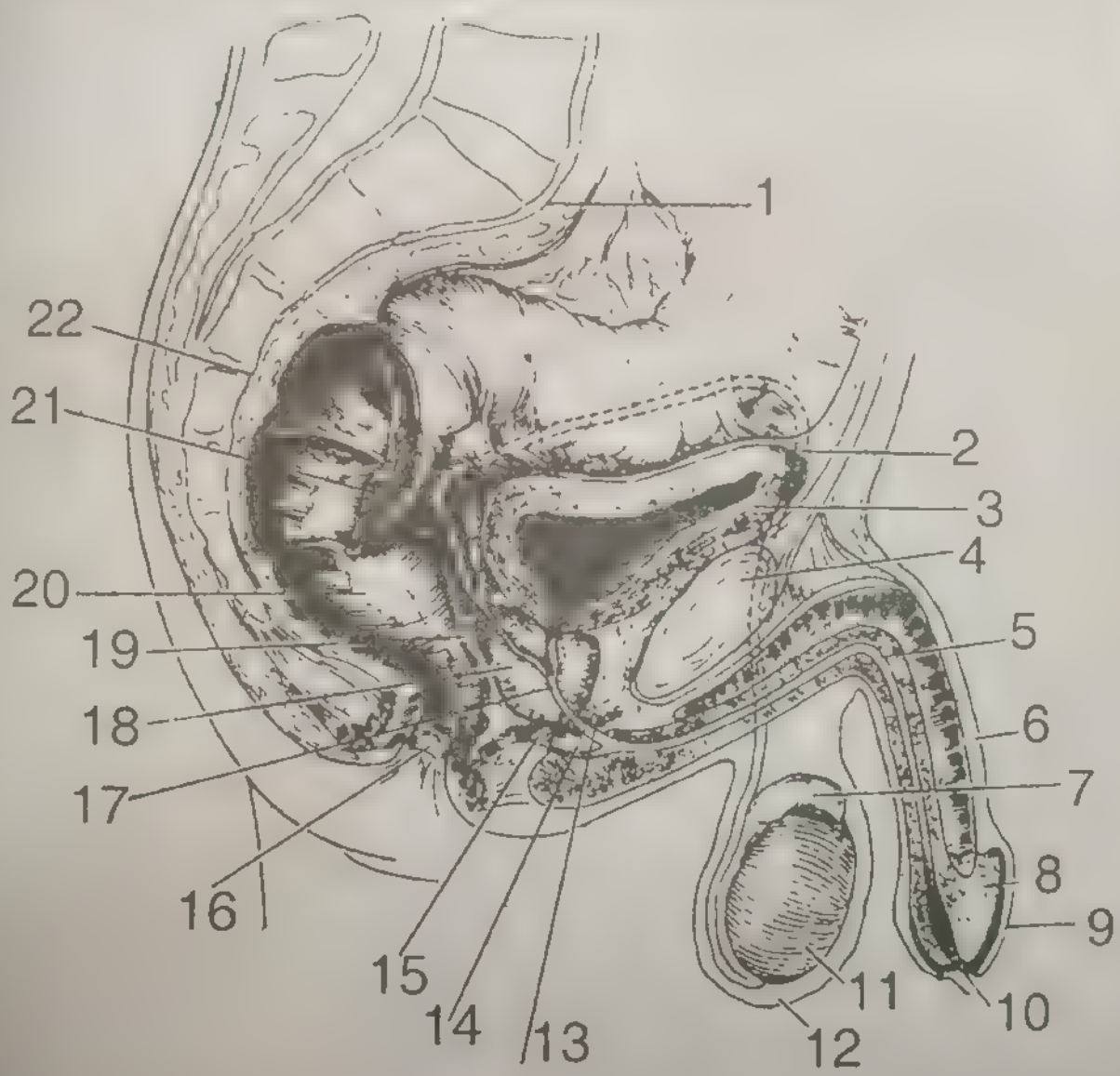
(3) اس نظام کو مزید فعال بنانے کیلئے سونا، چاندی اور تانبے کا چھڑکا یا ہوا پانی پئیں۔

خون کا کم دباؤ (Low B.P.) : جب لبلبہ زیادہ کام کرنے لگتا ہے تو خون میں گلوکوز کی مقدار کم ہونے لگتی ہے اور آب حیات میں بھی شکر کم ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے قوت میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ دماغ کے اہم حصوں کو متحرک کرنے والی قوت نہ ہونے کی وجہ سے اس کے کام میں سست روی پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسی حالت میں مریض کو فوری طور پر زیادہ شکر والی چائے، کافی یا گرم دودھ دیا جائے۔ مستقل علاج کیلئے لبلبے کو کنٹرول میں رکھیں۔

پیشاب کا نظام :۔ اس نظام میں بنیادی اعضاء صرف دو گردے ہیں جو پیٹ کے پچھلے حصے میں ہوتے ہیں۔ گردوں میں سے روزانہ تقریباً 175 لیٹر خون گزرتا ہے۔ جس میں سے زہریلے اور فاسد عناصر چھن کر الگ ہو جاتے ہیں۔ اس عمل سے تقریباً ڈیڑھ لیٹر کے قریب پیشاب بنتا ہے اور وہ مثانے میں جمع ہوتا رہتا ہے۔ جب مثانہ بھر جاتا ہے تو سکڑنے لگتا ہے اور اس طرح پیشاب کا اخراج کر دیا جاتا ہے۔

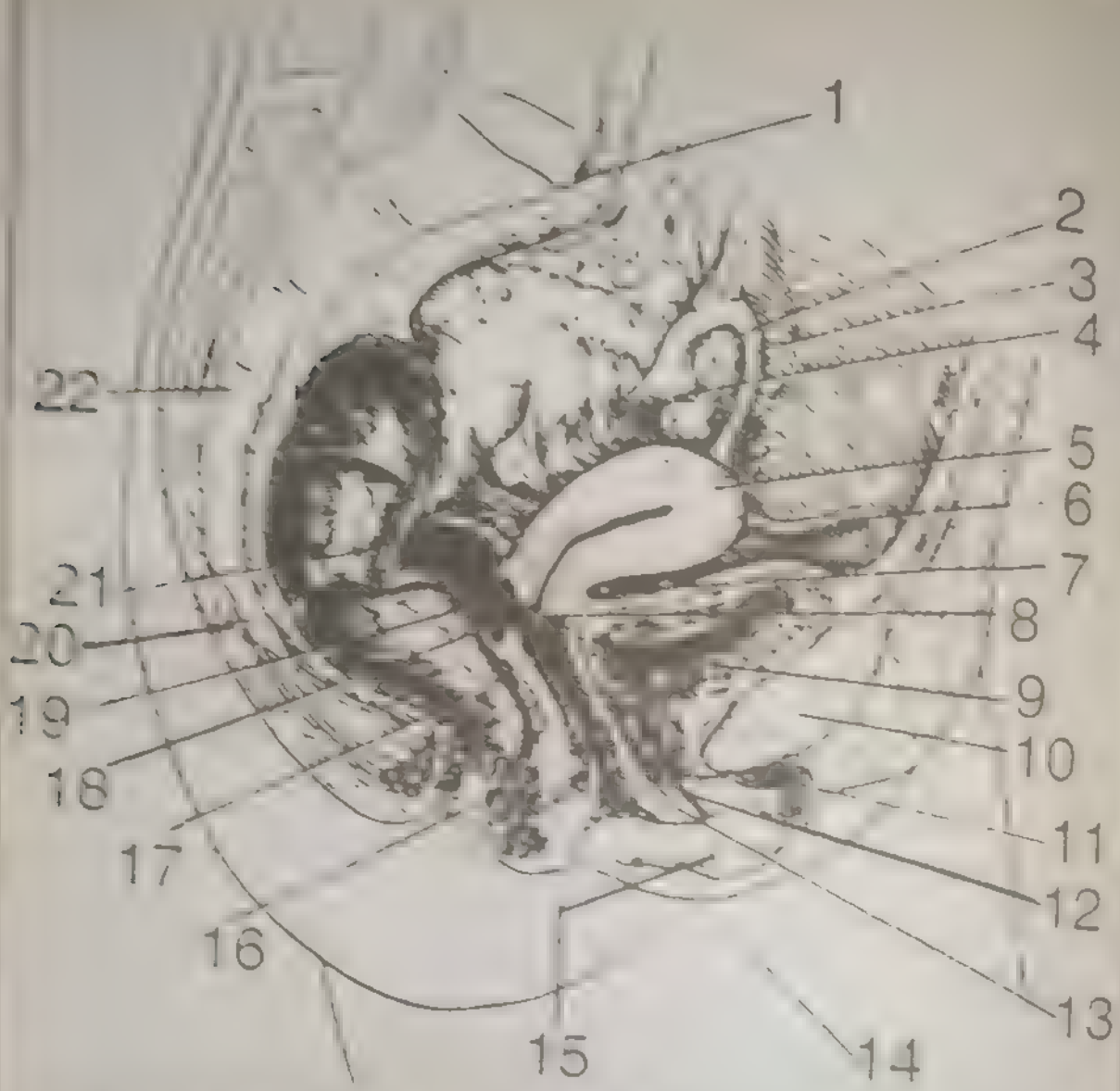
نظام تناسل :۔ اس عمل کے ذریعے تناسل کا سلسلہ جاری رہتا ہے اور انسانی نسل آگے بڑھتی ہے۔ عورت اور مرد کے اتصال سے ایک اور انسانی جسم وجود میں آتا ہے۔ اتصال میں زندگی کا ایک نایاب

وبے مثال لطف ہے، لہٰذا ضروری ہے کہ ان اعضاء کی مکمل حفاظت کی جائے اور انہیں صاف ستھرا رکھا جائے۔ ان اعضاء میں پیدا ہونے والے مادہ منویہ اور بیج کو بلوغت تک محفوظ رکھنا اشد ضروری ہے۔ لڑکیوں کو عموماً 12 تا 14 سال کی عمر میں ماہواری آنا شروع ہو جاتی ہے۔ جبکہ لڑکوں کو



1. پیشاب کی نس 2. مادہ منویہ کے اخراج کی نالی 3. مثانہ 4. کولہے کی ہڈی کا جوڑ 5. پیشاب کا مسام دار راستہ
6. عضو 7. مادہ منویہ کا راستہ 8. سپاری (مردانہ عضو کا اگلا حصہ) 9. سپاری کی جلد 10. پیشاب کی نکاسی 11. مادہ منویہ کی تھیلی
12. خصیے 13. پیشاب کی پیداوار کا پردہ 14. پیشاب کا راستہ 15. پیشاب کے راستے کے اندرونی غدود 16. مقعد
17. پیشاب کا راستہ 18. مردانہ غدود 19. مادہ منویہ کے اخراج کی نالی 20. اوجڑی 21. مادہ منویہ کی پیداوار 22. ریڑھ کی ہڈی

شکل نمبر ۱۳ : مرد کے اعضائے تناسل



[illegible] 1 [illegible] 2 [illegible] 3 [illegible] 4 [illegible] 5 [illegible] 6 [illegible] 7 [illegible] 8 [illegible] 9 [illegible]
[illegible] 10 [illegible] 11 [illegible] 12 [illegible] 13 [illegible] 14 [illegible]
[illegible] 15 [illegible] 16 [illegible] 17 [illegible] 18 [illegible] 19 [illegible] 20 [illegible]
[illegible] 21 [illegible] 22 [illegible]

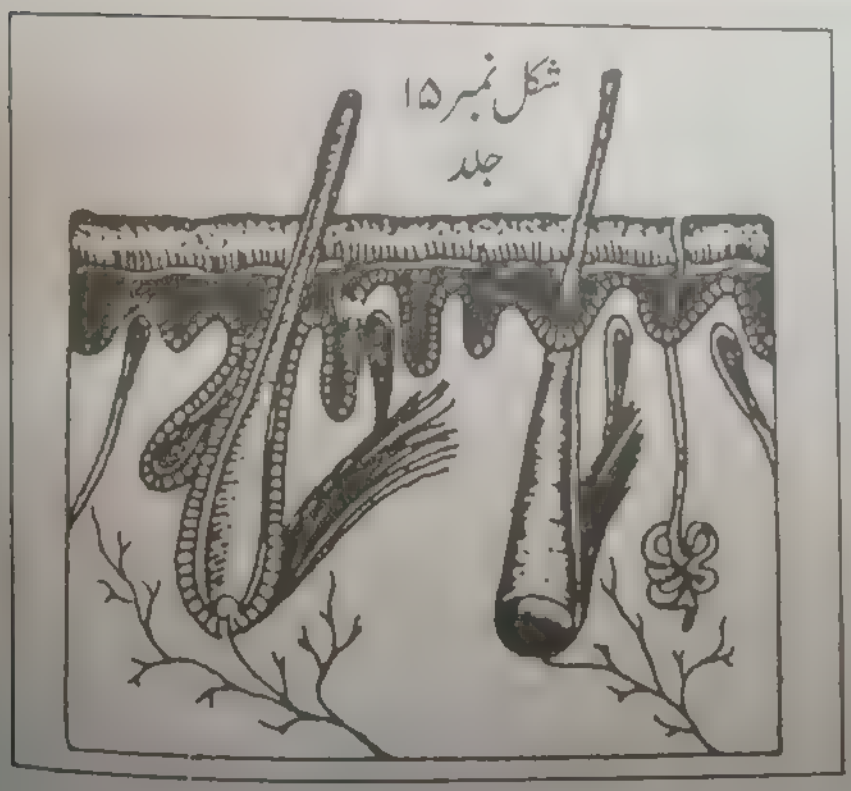
شکل نمبر [illegible] عورت کے اعضائے تناسل

[illegible] 16 [illegible] میں [illegible] مونچھیں [illegible] ہوتی ہیں [illegible] ہوتے ہیں۔ انہیں چوسنے [illegible] اپنے [illegible] محفوظ رکھتی ہیں۔

[illegible]

دفاعی (مدافعتی) نظام :۔ ہمارے جسم میں مضبوط و منظم مدافعتی نظام موجود ہے۔ اس نظام میں سفید ذرات (WBC) پیدا ہوتے ہیں جو مرض کا مقابلہ کرنے والے اجزاء پیدا کرتے ہیں اور اس طرح جسم کو امراض سے تحفظ ملتا ہے۔ یہ لمف غدود کی مدد سے مرے ہوئے خلیات کو ختم کر دیتا ہے۔ یہ ایک خاص قسم کا مدافعتی نظام ہے جو جسم میں داخل ہونے والے جراثیم اور دیگر اجزاء کا مقابلہ کرتا ہے۔

حساس اعضاء :۔ ہمارا جسم ایک چلتے پھرتے کارخانے کی طرح ہے۔ جس میں نہایت ہی قوی لیکن نازک قسم کی مشینیں لگی ہوئی ہیں، ان میں پانچ مشینیں نہایت ہی حساس ہیں اور دماغ کے ذریعے باہم مربوط ہیں۔ ہر حساس عضو ایک خاص طرح کی حساسیت کا حامل ہے مثلاً لمس (جلد) بو (ناک) ذائقہ (زبان) سماعت (کان) اور بصارت (آنکھ)۔ یہ سب ہمیں سیکھنے حاصل کرنے اور عقل اندوز ہونے کی صلاحیت سے بہرہ ور کرتے ہیں۔



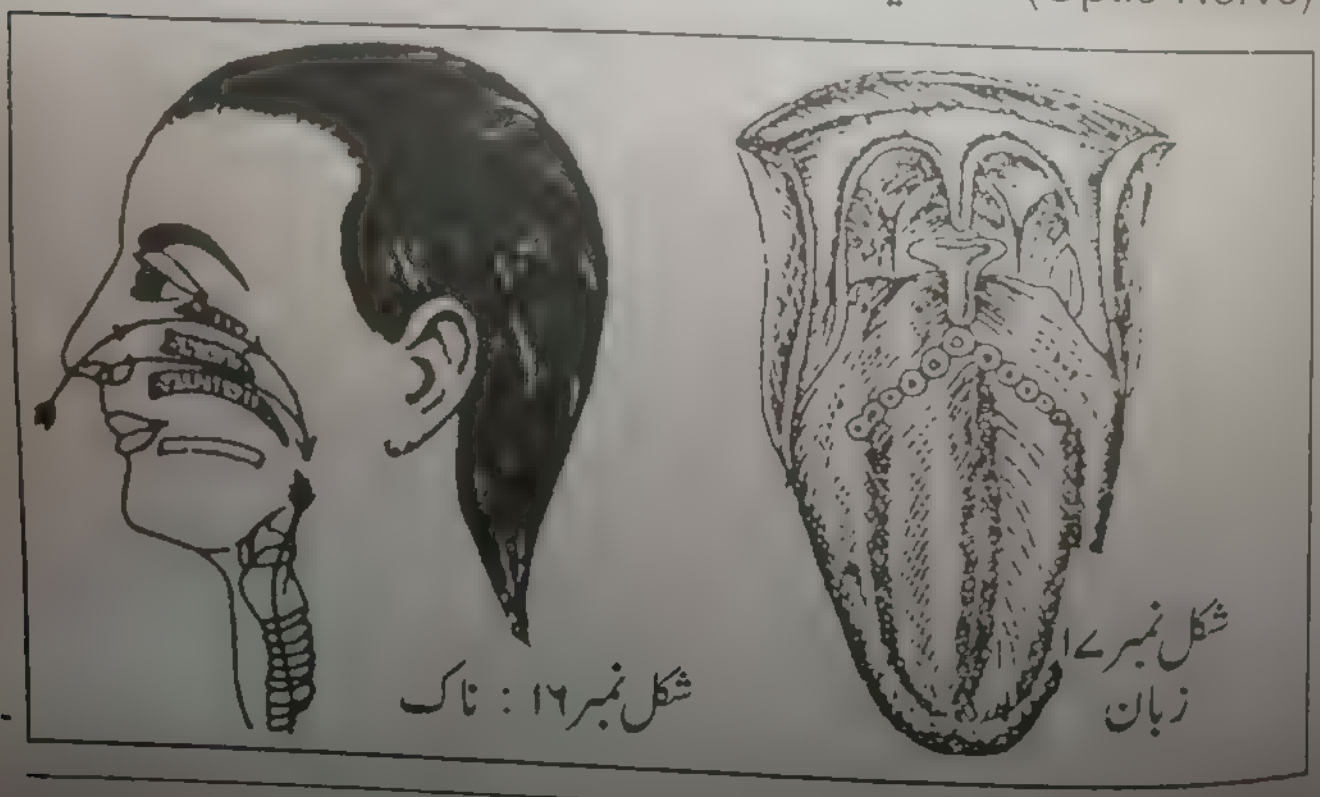
لمس کا احساس:۔ جلد لمس کا حساس عضو ہے جس کے ذریعے ہمیں اطراف، جوانب کی کئی اشیاء کے متعلق علم حاصل ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں جلد میں گرمی، دباؤ وغیرہ کے بارے میں محسوس کرنے کی صلاحیت بھی موجود ہے۔

احساسِ بو:۔ ناک ہمیں سانس لینے کے عمل میں مدد کرتی ہے اور نتھنوں میں موجود سونگھنے کے آلات ہمیں بو کی معلومات فراہم کرتے ہیں۔

احساس ذائقہ:۔ ذائقے کا احساس زبان کے ذریعے ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ زبان ہمارے بولنے کی صلاحیت کو بھی کنٹرول کرتی ہے۔

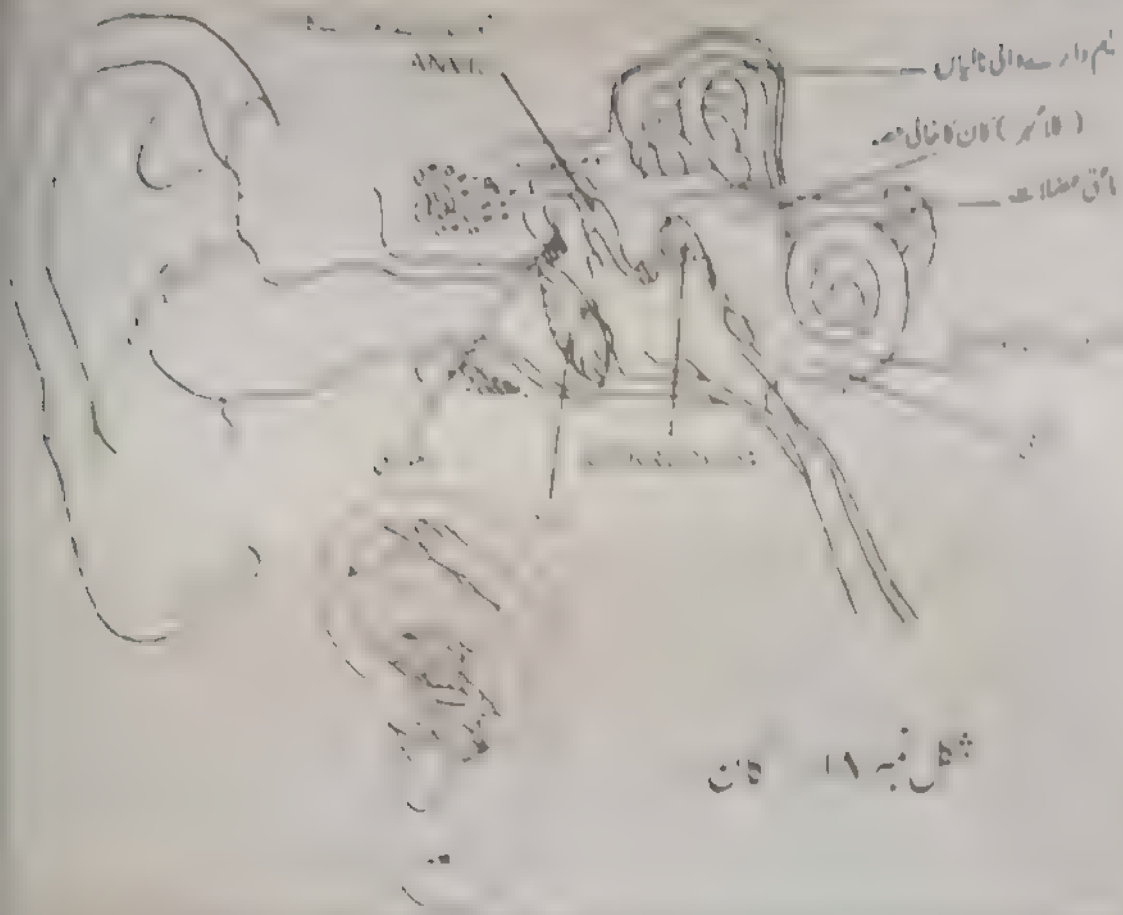
احساس سماعت:۔ سماعت کان کے ذریعے ممکن ہے اور سننے کے عمل سے ہم کسی چیز کے متعلق علم حاصل کر سکتے ہیں۔ ہم اگر سن سکتے ہیں تب ہی بول پاتے ہیں، آواز گلے میں موجود آوازوں کے تدود سے پیدا ہوتی ہے جو صرف دو تہوں کی مدد سے ہمہ اقسام آوازیں نکال سکتے ہیں۔

بصارت:۔ یہ ہمارے جسم میں نصب رنگین کیمرہ اور پروجیکٹر ہے۔ آنکھ کے تمام حصے ایک ساتھ عمل کرتے ہیں۔ آنکھ کی کھڑکی سے روشنی اندر داخل ہوتی ہے، پتلیاں اس روشنی کو منظم کرتی ہیں۔ اندھیرے میں پتلیاں پھیل جاتی ہیں تاکہ روشنی اندر داخل ہو سکے اور اُجالے میں وہ سکڑ جاتی ہیں۔ پتلیوں کے اعضا، فوکس کی طرح کام کرتے ہیں۔ ریٹینا آنکھ کے اندر موجود ایک جھلی نما پردہ ہے۔ اس کے ساتھ متعدد اعصاب منسلک ہیں جن پر روشنی پڑتی ہے تو اس کے اندر موجود باریک خلیے (Rods) اور Cones کے ذریعے اسے منظم و مربوط کیا جاتا ہے۔ Cones رنگ کی پہچان کرتے ہیں جبکہ Rods ہمیں اندھیرے میں بھی دیکھنے کے قابل بناتا ہے۔ بصارتی اعصاب (Optic Nerve) کے ذریعے آنکھ کو دماغ کی طرف سے ہدایات و ترغیبات ملتی ہیں۔

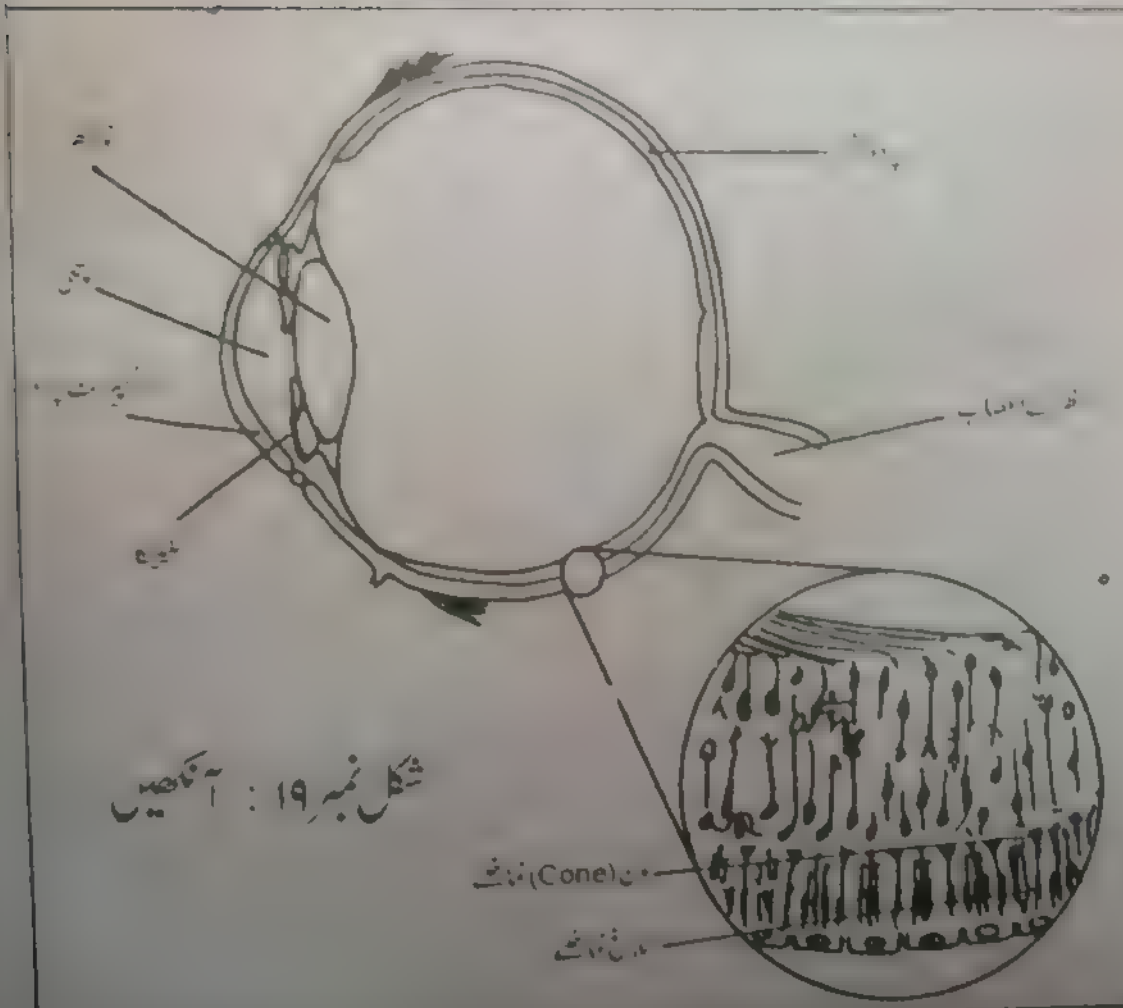


شکل نمبر ۱۶ : ناک

شکل نمبر ۱۷
زبان

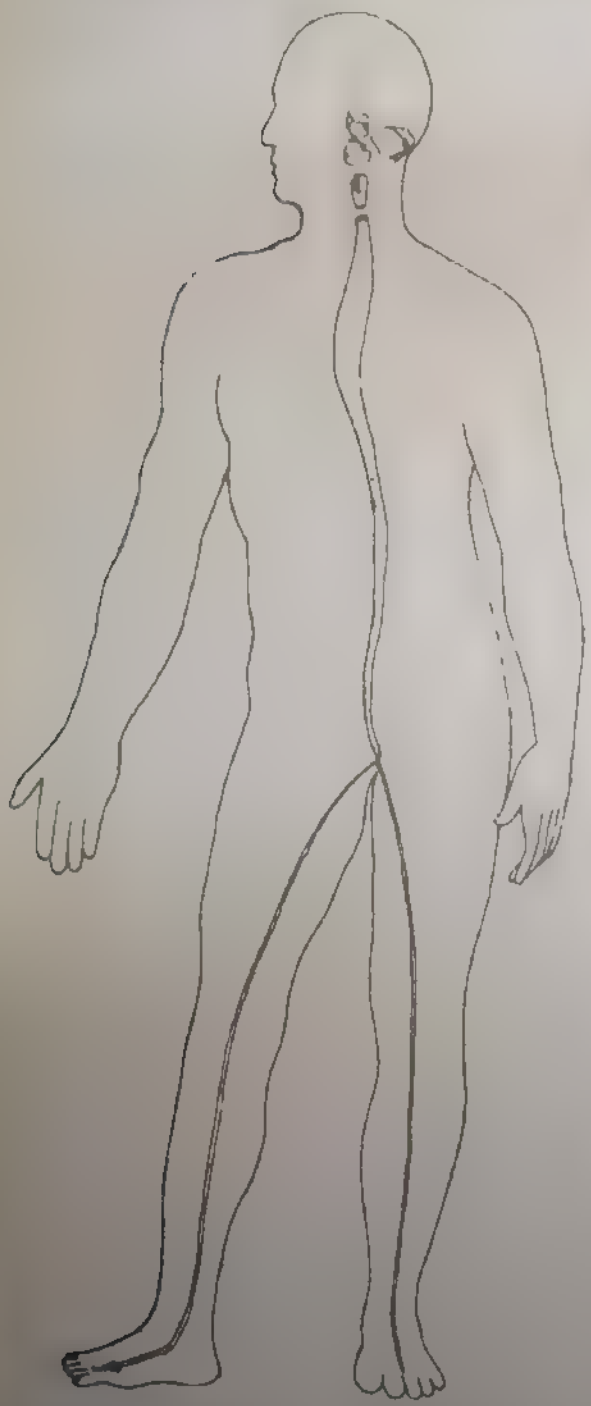


شکل نمبر ۱۸ : کان

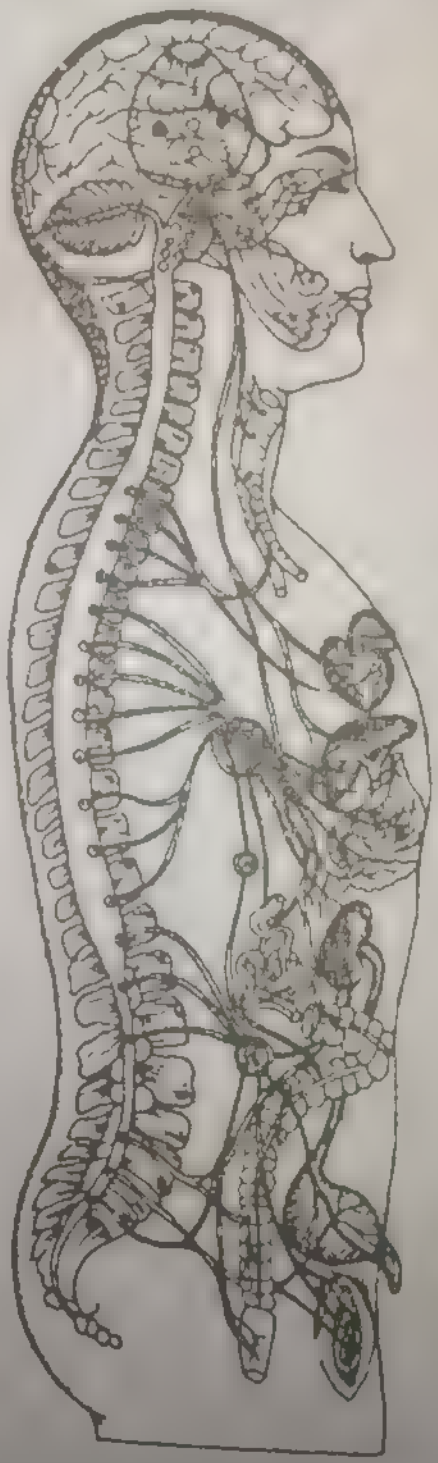


شکل نمبر ۱۹ : آنکھیں

مرکزی اعصابی نظام (Central Nervous System):۔ یہ ہمارے جسم کا مواصلاتی نظام یا ٹیلیفون ایکسچینج ہے۔ جسم کے تمام افعال کا مؤثر انتظام کرنے کیلئے ہمارے جسم میں ایک فعال مواصلاتی نظام قائم ہے۔ اس کا بنیادی حصہ دماغ اور اس کی بنیادی شاخ جس میں سائیٹیکا اور حساس اعصاب کی میلوں لمبی شاخیں (Nerves) سارے جسم میں پھیلی ہوئی ہیں۔



شکل نمبر۲۱ : سائیٹیکا کا نظام



شکل نمبر۲۰ : مرکزی اعصابی نظام

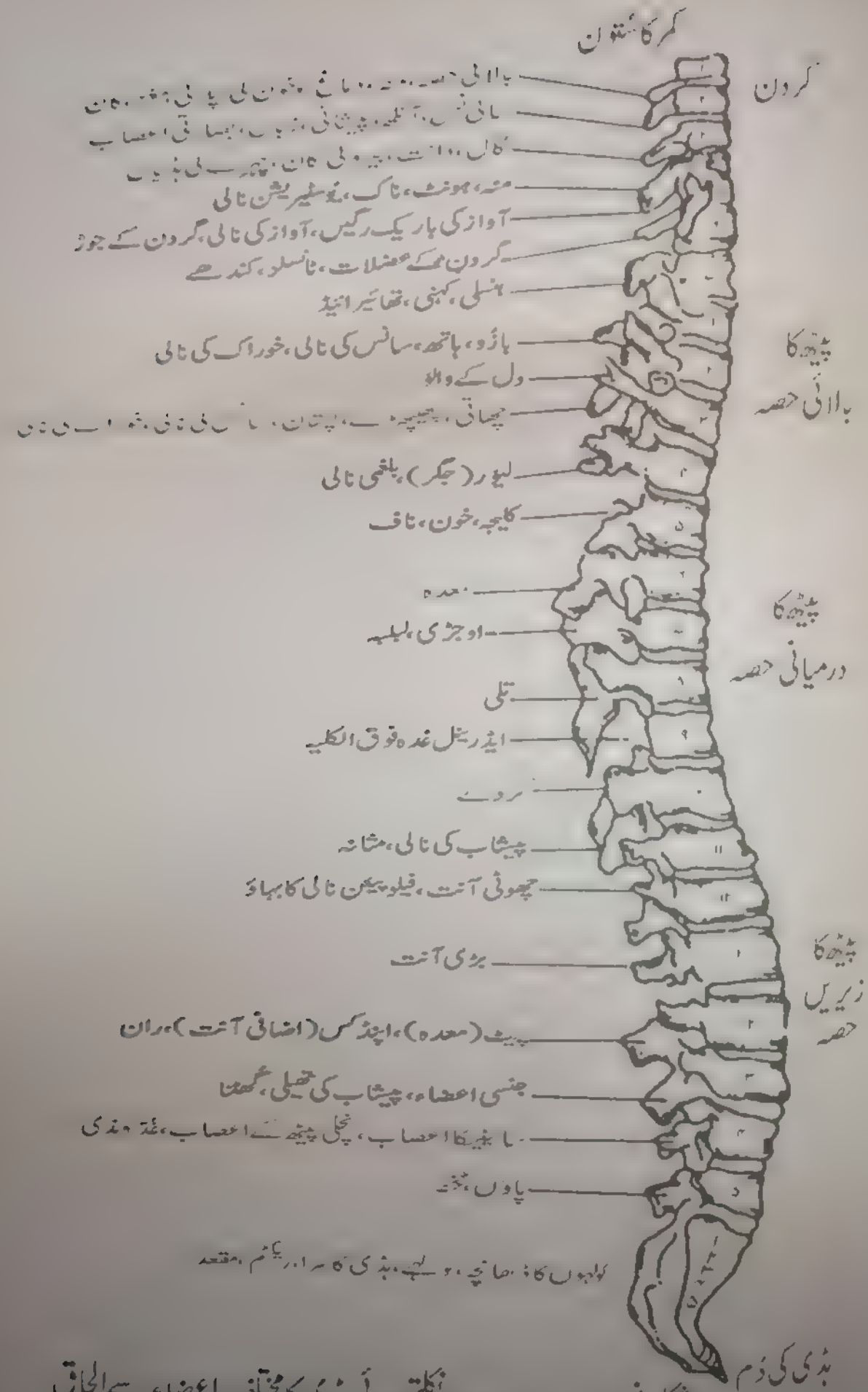
دماغ کے مواصلاتی نظام کے نیچے سے 1/4 انچ موٹی سائیٹیکا نروٹکلتی ہے جو ٹیلیفون کے کیبل کے مشابہ ہے اور وہ ریڑھ کے منکوں سے گزرتی ہوئی Coccyx نامی مقام کے قریب ۱۰ حصوں میں تقسیم ہو جاتی ہے اور بالکل پاؤں کی انگلیوں تک چلی جاتی ہے (ملاحظہ کریں شکل نمبر 21)۔

اس مرکزی عضو سے ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ ساتھ متعدد چھوٹی چھوٹی شاخیں نکلتی ہیں اور جسم کے مرکزی اور اگلے حصے میں موجود تمام اعضاء کے ساتھ منسلک ہوتی چلی جاتی ہیں (شکل نمبر 20 اور 22)۔ اگر اس ریڑھ کی ہڈی میں کہیں رکاوٹ یا خلاء واقع ہو تو اس میں سے گزرنے والی برقی رو میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ جیسے اگر وہ چار نمبر کے منکے کے قریب دبی ہوئی ہو تو اس کا تاثر نطق (بولنے کی اہلیت) پر پڑتا ہے اور تو تلا پن پیدا ہوتا ہے۔ اگر اس منکے کا موثر علاج کیا جائے تو تو تلا پن ختم ہو جاتا ہے۔

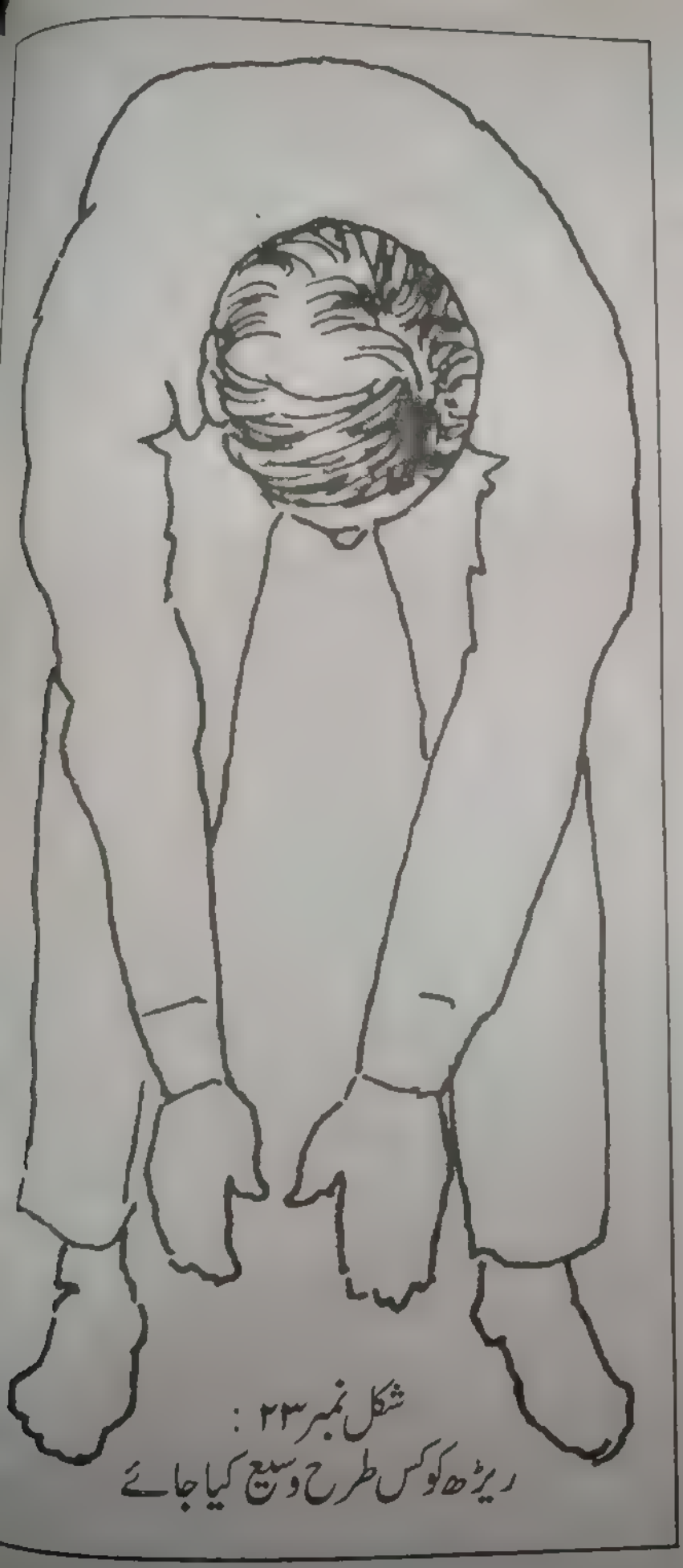
اسی طرح 6 اور 8 نمبر کے منکے کے درمیان سردی کا اثر ہو جائے تو وہاں سے ٹیس اٹھنے لگتی ہے اور قلب کے اعصاب متاثر ہونے لگتے ہیں۔ مرکزی اعصابی نظام میں بارہا اس قسم کے درد کو عارضہ قلب سمجھنے کی بھول ہو جاتی ہے۔ لہٰذا معلوم ہوا کہ ریڑھ کا فعل بالکل درست ہونا چاہئے۔ جس کے لئے کمر سیدھی کر کے بیٹھنا بہت ضروری ہے۔

شکل نمبر 23 میں بتائی گئی ورزش اگر روزانہ باقاعدگی سے کی جائے تو اس سے فائدہ ہوتا ہے۔ سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ دونوں پاؤں کے درمیان 12 تا 15 انچ کا فاصلہ رکھیں۔ دونوں ہاتھ اوپر کریں اور کمر سے جہاں تک ممکن ہو پیچھے کی طرف جائیں اور سانس اندر کی طرف کھینچیں۔ پھر دونوں ہاتھ سیدھے رکھتے ہوئے کمر سے آگے کی طرف جھکیں اور سانس چھوڑ دیں۔ پھر نیچے زمین چھونے کی کوشش کریں، اگر دن میں سیدھا ہو کر نہ بیٹھا گیا ہو اور رات کو صحیح طریقے سے سو نہ سکے ہوں تو ریڑھ سکڑ جاتی ہے اور ہاتھ زمین کو چھو نہیں پاتے۔

مندرجہ بالا ورزش اگر بار بار کی جائے تو پھر ہاتھ زمین کو چھونے لگتے ہیں۔ یہی نہیں بلکہ انہیں پاؤں کے پیچھے سے نکال کر بھی زمین کو چھوا جا سکتا ہے۔ اسطرح ریڑھ کی ہڈی مکمل طور پر وسیع ہو



شکل نمبر۲۲ : ریڑھ سے نکلتی ہوئی ہڈی کا مختلف اعضاء سے الحاق



شکل نمبر ۲۳ :
ریڑھ کو کس طرح وسیع کیا جائے

جاتی ہے۔ برقی رو جسم کے تمام اعضاء تک بخوبی پہنچ سکتی ہے۔

زیادہ جھٹکے لگنے، بھاری بوجھ اٹھانے اور سردی کی وجہ سے یا اونچی ایڑی کے سینڈل وغیرہ سے سائیٹیکا کو نقصان پہنچتا ہے، جس سے کمر سے لیکر پاؤں کی انگلیوں تک حصہ میں تکلیف ہونے لگتی ہے۔ لیکن چونکہ متعلقہ منکے کو نقصان نہیں پہنچتا ہے لہٰذا ایکسرے میں کوئی خاص بات نظر نہیں آتی۔ شکل نمبر 42 (الف) اور (ب) میں دکھایا گیا ہے کہ سائیٹیکا کے پوائنٹ دبانے سے تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ دونوں پاؤں میں موجود سائیٹیکا کے ان پوائنٹس کا ایکیو پریشر کے ذریعے علاج کرنے سے ساری تکلیف ختم ہو جاتی ہے بلکہ گھٹنے کی ہڈی میں ہونے والے درد میں بھی افاقہ محسوس ہوتا ہے۔

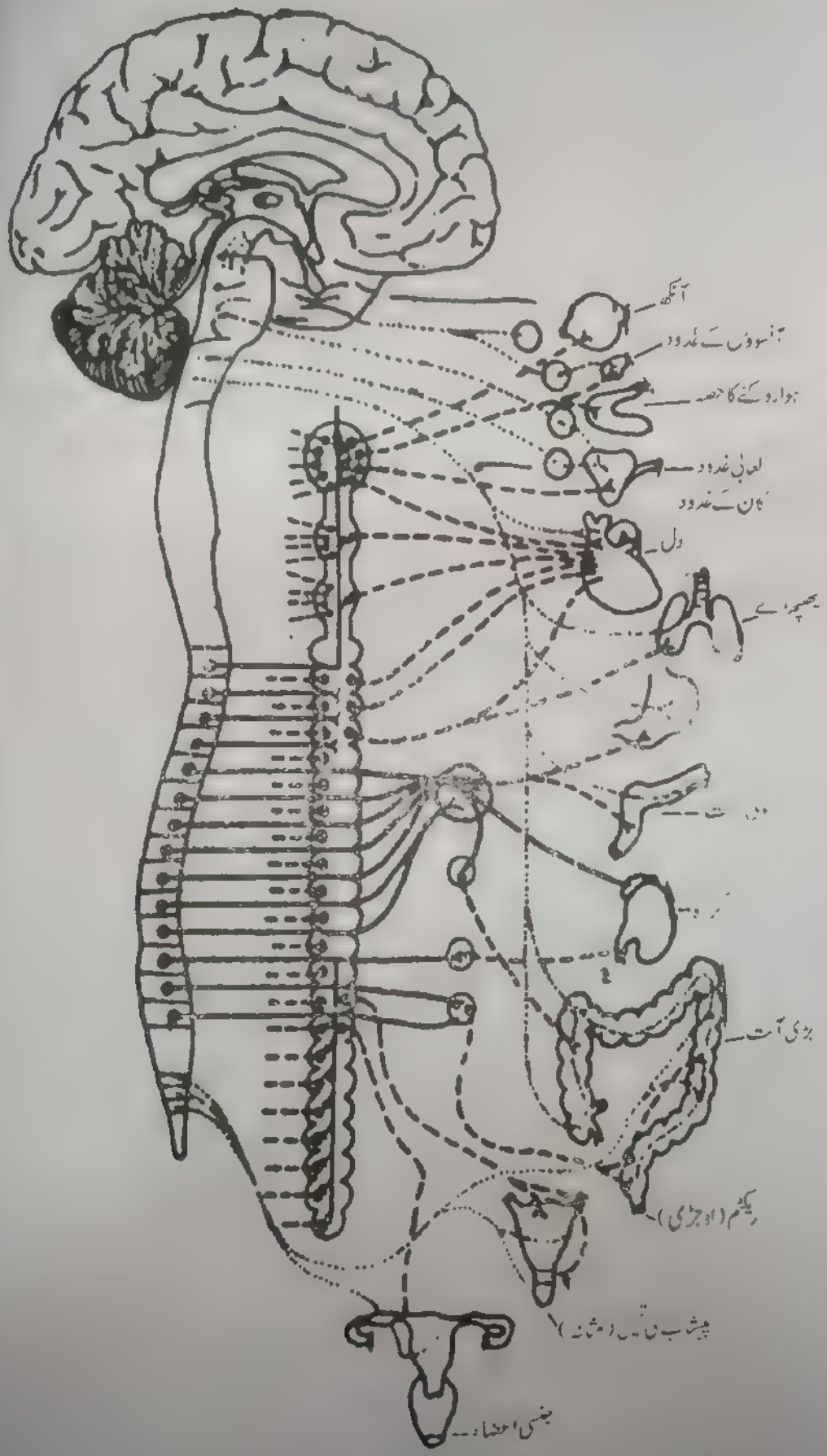
دماغ۔ایٹمی ری ایکٹر اور حیاتیاتی برقی رو

دماغ:۔ یہ ہمارے جسم کا ٹیلیفون ایکسچینج، سپر کمپیوٹر اور ایٹمی ری ایکٹر ہے۔ یہ ہمارے مرکزی اعصابی ڈھانچے کا ایک اہم حصہ ہے۔ یہ نازک اور انتہائی اہم ہونے کی وجہ سے کھوپڑی کے مضبوط صندوق میں محفوظ رہتا ہے۔ اس میں مندرجہ ذیل اجزاء ہوتے ہیں۔

دماغ		
دماغ کا پچھلا حصہ	مرکزی دماغ	بنیادی حصہ
(Hind Brain) میڈیولا محرک دماغ (Cerebellum) چھوٹا مغز	پل نما حصہ گودے کی نالی (Brain Stem) مرکزی اعصابی نظام سائیٹیکا اعصاب	مرکزی حصہ + دماغ کا سب سے بڑا کلیدی حصہ (Cerebrum) تھیلیمس

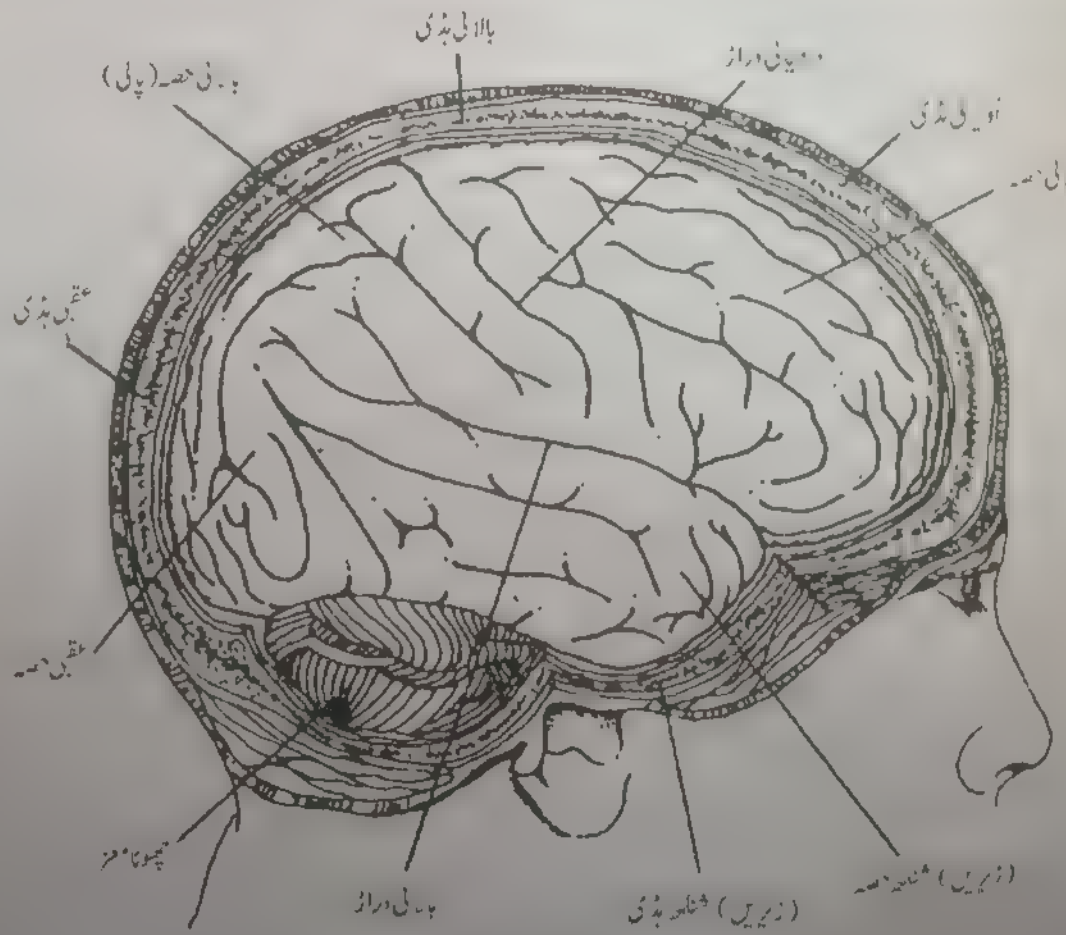
(ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ پاؤں کے آخری سرے تک چلنے والی Nerve کو حرام مغز کہتے ہیں اور یہ حرام مغز کولہے کے جوڑوں کے ساتھ دو حصوں میں تقسیم ہوجاتا ہے، جسے سائیٹیکا نرو کہتے ہیں)۔

چھوٹا دماغ (Cerebellum):۔ اس میں حساس ریشے موٹر کار کے ڈائناموکے آرمیچر کی طرح ایک دوسرے میں منسلک اور بُنے ہوتے ہیں۔ جب خون ان اعصاب یا ریشوں سے گزرتا ہے تو اس میں برقی رو پیدا ہوتی ہے جو دماغ (جسم کی بیٹری) کو چارج کرتی ہے اور دماغ اعصاب کو متحرک کرتا ہے۔ دماغ اسی برقی رو کے ذریعے جسم کے غیر شعوری افعال کو منظم کرتا ہے۔ چلتے یا دوڑتے وقت پٹھوں کی حرکات میں ہم آہنگی پیدا کرتا ہے اور حمل کے تمام افعال کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔ پیدائش کے بعد بڑا دماغ ان افعال کا کنٹرول سنبھال لیتا ہے۔

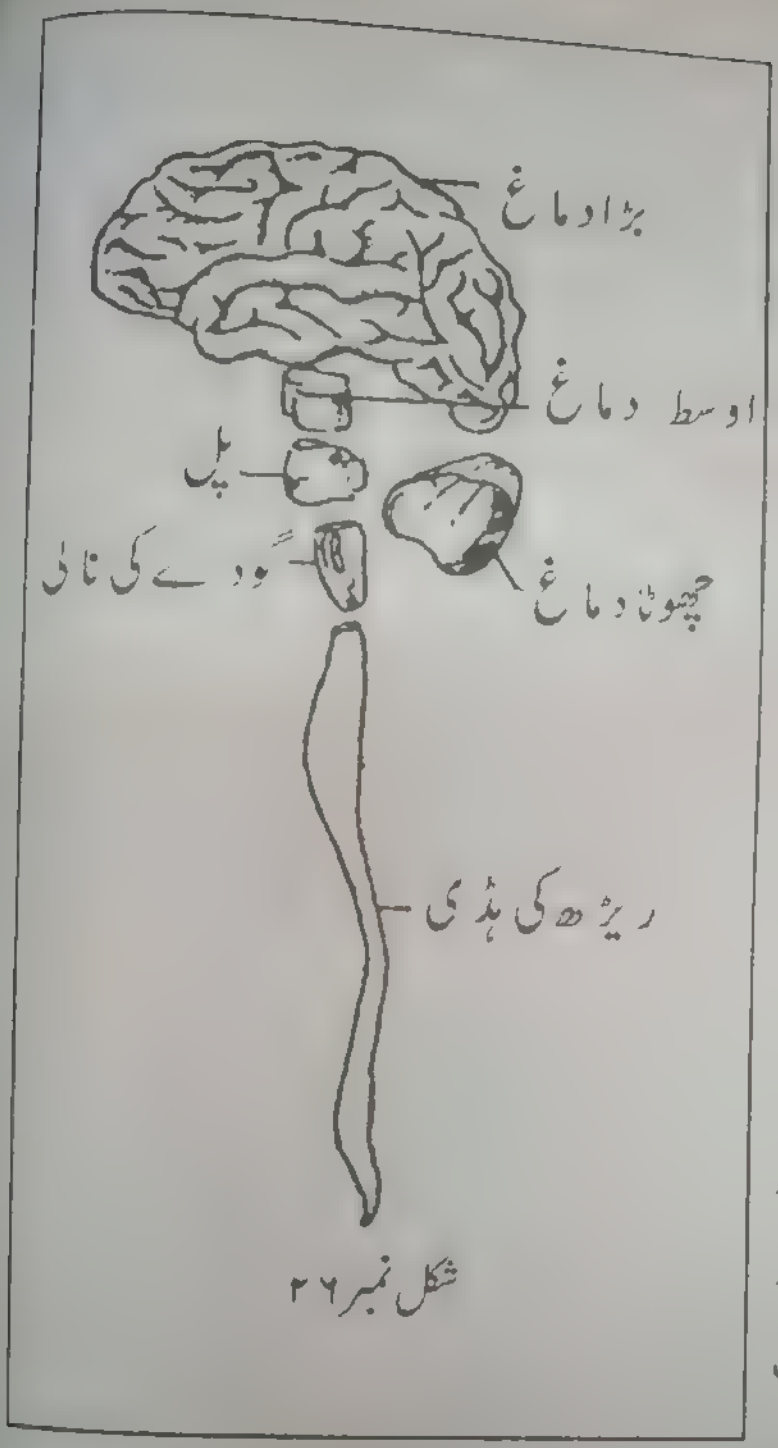


شکل نمبر۲۴ : دماغ اور مرکزی اعصابی نظام

بڑا دماغ Cerebrum:۔ یہ ایک سپر کمپیوٹر ہے۔ پانچوں حسیات کے ذریعے ملنے والے پیغامات دماغ کو اسی کے ذریعے ارسال کئے جاتے ہیں جہاں ماضی کے تجربات و معلومات کی روشنی میں ان پیغامات کا مفہوم نکالا جاتا ہے اور پھر احکامات تیار کر کے متعلقہ اعضاء کو واپس ارسال کئے جاتے ہیں۔ اسی لحاظ سے یہ ہمارے مرکزی اعصابی نظام کا اہم عضو ہے۔ بڑے دماغ میں دو بڑے نیم دائرہ نما حصے ہیں اور ہر حصے میں مختلف حساس خلیوں کا ایک ذخیرہ موجود ہے۔ دماغ کے دائیں طرف کا حصہ جسم کے بائیں بازو کو کنٹرول کرتا ہے اور اسی طرح بائیں طرف کا حصہ جسم کے دائیں بازو کو کنٹرول کرتا ہے۔ دماغ کے اس سپر کمپیوٹر میں تقریباً 20,000 چپس ہیں۔ جس کا صرف 10% فیصد ہی ہم استعمال کرتے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ عظیم سائنسدان البرٹ آئنسٹائن اپنے دماغ کا 15% استعمال کرتے تھے۔



شکل نمبر ۲۵ : cerebrum کا اندرونی حصہ



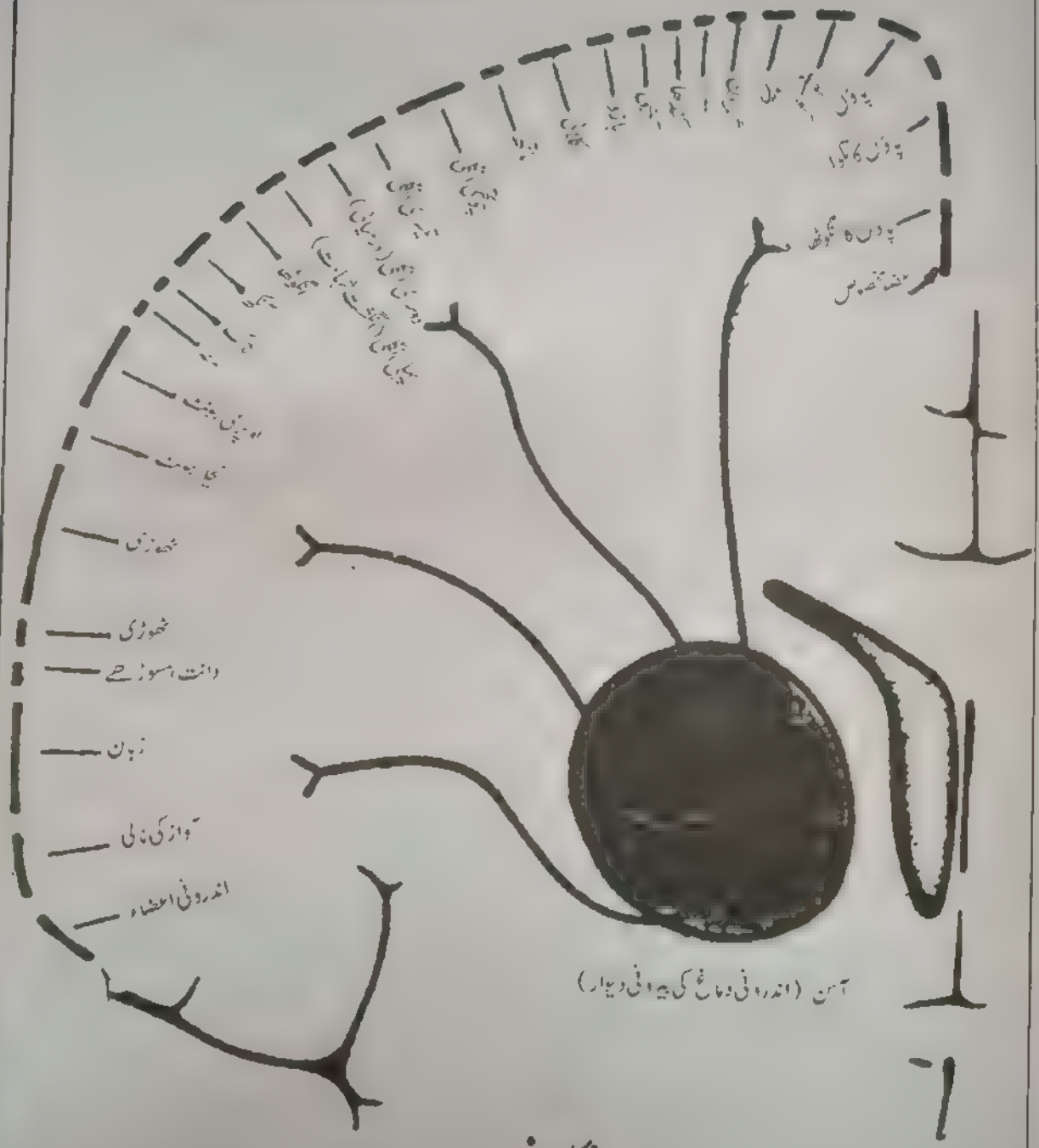
شکل نمبر ۲۶

تھیلیمس میں تمام افعال کا نظم و نسق اسکے بیرونی حصے (Cortex Cerebral) ہوتا ہے۔ اس حصہ میں گرے میٹر (Gray Matter) کے لاکھوں ذرات موجود ہیں۔اس کے اندر سفید میٹر (White Matter) کے لاکھوں خلیات بھی ہیں ۔ملاحظہ ہو شکل نمبر 27۔

Brain Stem میں وسطی دماغ پل، ہڈی کا گودا واقع ہیں۔

اوسط دماغ:۔ یہ شعبہ اوپری حصہ میں واقع ہے،جس میں ہائپو تھیلیمس، تھیلیمس، پٹیوچری غدود اور حس کا نظام موجود ہے۔یہ بھوک پیاس، جسمانی درجہ حرارت جیسے بنیادی افعال اور رطوبتی غدود کا نظم و نسق کرتا ہے۔

پل (Pons) :۔ یہ 12 جوڑی اعصاب کا ایک سیٹ ہے اور ہر ایک کا سرا چھوٹے اور بڑے مغز کے ساتھ اور دوسرا سرا مرکزی اعصابی نظام سے جڑا ہوا ہے۔اس طرح پونس ریلے اسٹیشن کا کام کرتا ہے اور اس میں سے گزرنے والے زہریلے مادے جذب کر لیتا ہے۔اس طرح جسم کے pH کی مقدار اور تباہی کو کنٹرول کرتا ہے اور اندرونی و بیرونی اعصاب کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔

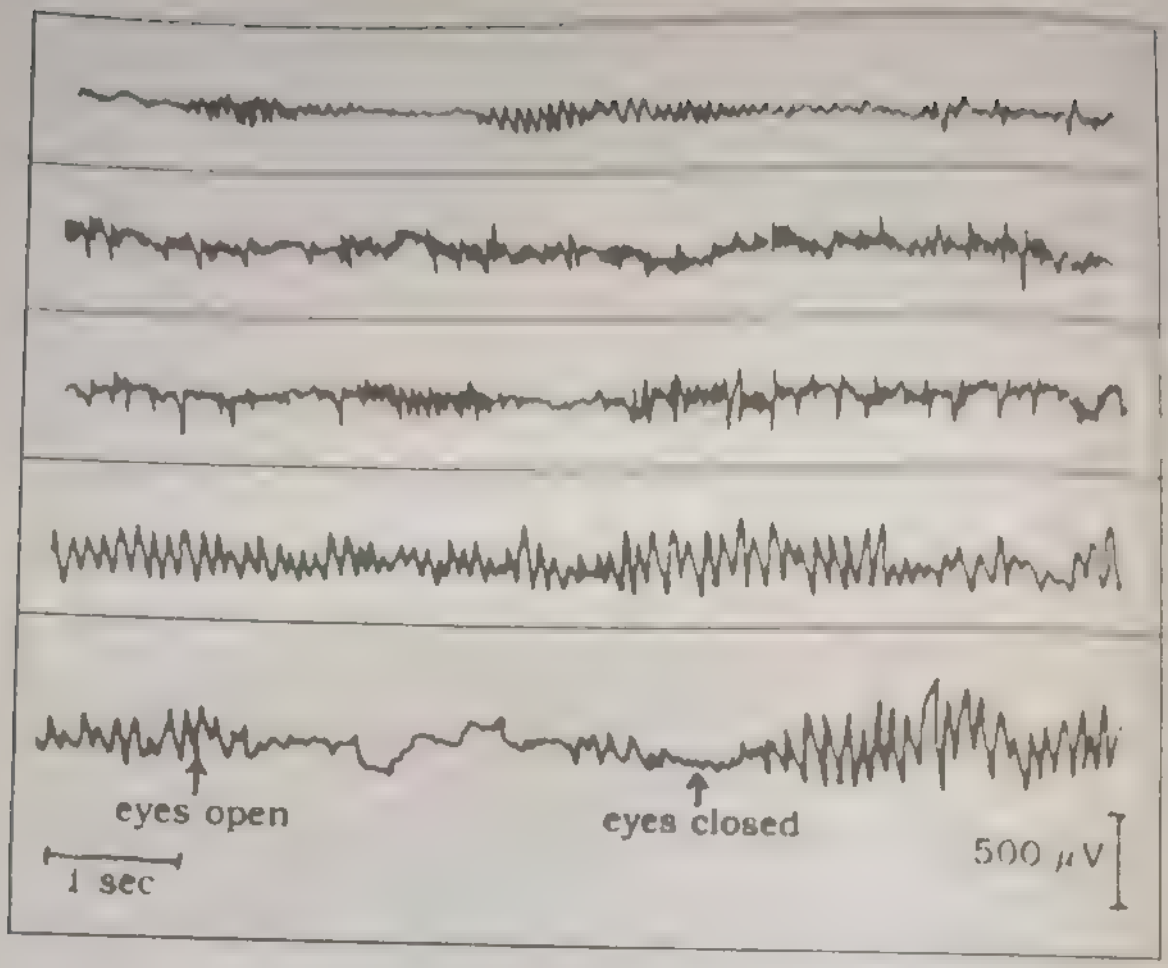


شکل نمبر ۲۷ :
دماغ کا بیرونی خول اور جسم کے مختلف اعضاء پر اس کا کنٹرول

حرام مغز (Medulla Oblongata) :۔ ایک جانب Pons کے ساتھ اور دوسری طرف Brain Stem کے ساتھ مل کر خود کار افعال کو کنٹرول کرنے والے اعصاب کا نظم و نسق کرتا ہے۔ اسے کسی قسم کا نقصان یا چوٹ لگنے کی صورت میں فوری طور پر آدمی کی موت واقع ہو سکتی ہے۔

سائیٹیکا اعصاب :۔ (Spinal Cord-Sciatica Nerve) ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ چلنے والی یہ Nerve تقریباً 1/4 انچ موٹی ہوتی ہے، جو درمیانی حصہ کے نیچے پیٹھ کی طرف بیچوں بیچ کھمبے کی طرح واقع ہے۔ جس کے اندر حرام مغز کی ڈوری محفوظ کی گئی ہے، جو جا کر دماغ سے مل جاتی ہے اور نیچے پیروں کی انگلیوں تک چلی جاتی ہے۔ اس کے اطراف ایک جھلی سی ہے جسے Meninges کہتے ہیں۔ اس ریڑھ کی ہڈی میں اسپائنل قسم کے اعصاب کے 31 جوڑے ہوتے ہیں۔ جس کی شکل گچھے کی سی ہوتی ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے اوپر سے نیچے ایک اور اعصابی نظام موجود ہے جو Peripheral Nervous System کہلاتا ہے۔ اس میں دو مزید نظام واقع ہیں۔ ایک کا تعلق جسم سے ہے جو Sometic نظام کہلاتا ہے اور وہ ہڈیوں کے پنجرے میں موجود اعصاب یا پٹھوں کا نظام سنبھالتا ہے اور جلد اور پٹھوں کی مدد سے حس و احساس حاصل کرتا ہے۔ دوسرا خود کار نظام ہے۔ جو غدود، دل، خون کی نالیوں، شکم اور آنتوں کی دیواروں کے غیر ارادی افعال کو باقاعدہ رکھتا ہے۔ یہ خود کار نظام دو حصوں میں تقسیم ہوتا ہے ایک محرک اور دوسرا مسکن۔ دونوں مختلف افعال کا ارتکاب کرتے ہیں۔ محرک اعصاب کو متحرک کرتا ہے۔ جبکہ مسکن انہیں سکون پہنچاتا ہے۔

مختصر یہ کہ جسم کو جب تک غذا اور آکسیجن ملتے رہتے ہیں وہ خود کار طریقے سے اپنا کام کرتا رہتا ہے۔ لہٰذا پھیپھڑوں، نظام ہضم، دل وغیرہ کے افعال میں باقاعدگی انتہائی ضروری ہے۔ جسم کے ان سارے اعضاء کو منظم رکھنے والا دماغ اور مرکزی اعصابی نظام بھی غذایت حاصل کرتا ہے۔ لیکن پھر بھی اگر جسم کو قوت برقی رو، حساسیت وغیرہ حاصل نہ ہو تو وہ سست پڑ جاتا ہے۔ طویل تجربات مشاہدات کے نتیجہ میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ دماغ کے خلیات میں پیدا ہونے والی برقی رو تین قسم کی ہوتی ہیں جو الفا، بیٹا، اور گاما ہیں۔ شکل نمبر 28 میں برقی رو دکھائی گئی ہے جن کے EEG سے واضح ہوتا ہے کہ ہمارے جسم میں حیاتیاتی برقی رو (Bio-Electricity) موجود ہے۔



شکل نمبر ۲۸

دماغی رو کی خصوصیات			
کہاں اور کس طرح محسوس ہوتی ہے	ووٹیج	رفتار (Frequency)	رو (Wave)
Parietal & Occipetal جب آنکھیں بند ہوتی ہیں اس وقت دماغ متحرک رہتا ہے اور دوسرے خیالات میں الجھا ہوا نہیں ہوتا۔	50	10-12	غ
اگلے حصے Frontal پر جب احساسات کی شدت اور ذہنی کام کی وجہ سے دماغ متحرک ہوا ہو	5-10	13-25	بیٹا

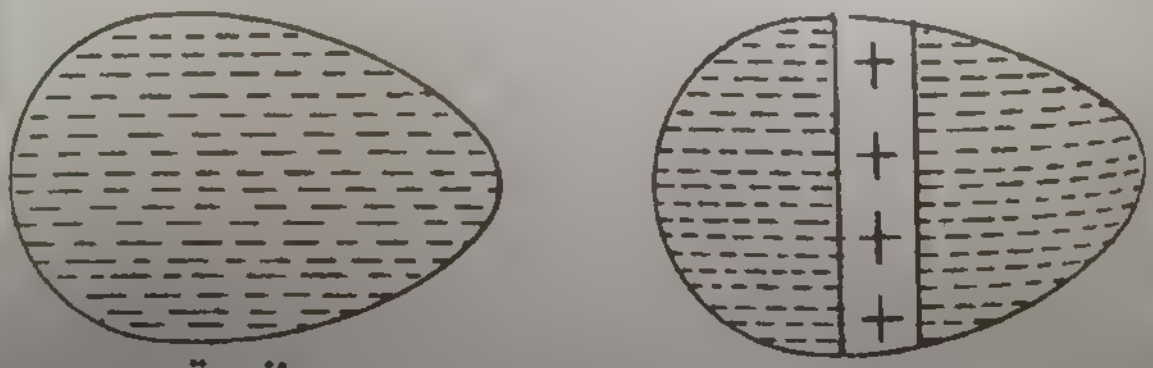
ڈیلٹا	1-5	20-200	نیند میں اور جب دماغ کو نقصان پہنچا ہو تب
تھیٹا	5-8	10	Occipetal & Temporal میں دباؤ اور غیر فطری اشتعال کی حالت میں

ہمارے جسم میں برقی رو کیسے پیدا ہوتی ہے یہ جاننے کیلئے جسم کی تخلیق و تجسیم ضروری ہے۔

حمل (Reproduction):۔ جب عورت اور مرد میں اختلاط ہوتا ہے تب مرد سے منی تناسل سے 4 تا 5 لاکھ کرم منی کے حامل مادہ منویہ کا اخراج عورت کی اندام نہانی میں ہوتا ہے۔ ان میں سے ایک کرم منی عورت کے رطوبت بیضہ سے ملتا ہے۔ تب بیضہ اور حویصلات بیضہ میں محفوظ ہو جاتی ہے۔ یہ حویصلہ پختہ ہونے پر پھٹ جاتا ہے۔ اور رطوبت بیضہ قاذف نالیوں کے ذریعے رحم میں پہنچ جاتے ہیں۔ رحم خصیۃ الرحم کے بھیجے ہوئے اہم اجزا کو قبول کر کے تقریباً 280 دن بعد ایک بچہ ہمارے سامنے پیش کر دیتا ہے۔ عورت کے بیضے کی برقی رو منفی (-ve) اور مرد کے مادہ منویہ کی برقی رو مثبت (+ve) ہوتی ہے۔ اس سے جو دھماکہ ہوتا ہے وہ مندرجہ ذیل شکل نمبر 29 سے واضح ہوتا ہے۔

حویصلے کے پھٹنے سے دو خلیات وجود میں آتے ہیں جو تقسیم ہونے سے کم ہوتے ہیں اور ضرب کرنے پر بڑھتے ہیں۔ اس طرح چار سلنڈر والی برقی رو پیدا کرنے والا ایک میکانکی نظام وجود میں آتا ہے۔ یہ عمل اتنا باریک ہوتا ہے کہ صرف مائیکرواسکوپ کی مدد سے ہی دیکھا جا سکتا ہے جو تکمیل کے بعد 60-66 انچ طویل اور 60-70 کلو وزن کا جسم بن جاتا ہے۔ اس طرح یہ 600 کروڑ گنا اضافہ ہے۔ کیا یہ ایک کائناتی عجوبہ نہیں ہے! حویصلات سرکتے ہوئے فولوپن نالی (Follopin Tube) میں داخل ہو کر تقسیم در تقسیم کے عمل سے گزرتے ہیں۔ وہاں سے پھر وہ رحم میں آتے ہیں۔ جہاں کئی انڈوں کا ایک خوشہ بن جاتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ اس میں سے ایک نالی وجود میں آتی ہے۔ جو ماں کے خون سے غذائیت حاصل کرتی ہے۔ حمل کے تیسرے ہفتے میں اس کی شکل مچھلی کی طرح ہو جاتی ہے (ملاحظہ کریں شکل نمبر 31)۔

شکل نمبر ۲۹ : حویصلہ کا پھٹنے کا عمل



بیضہ منفی برقی رو

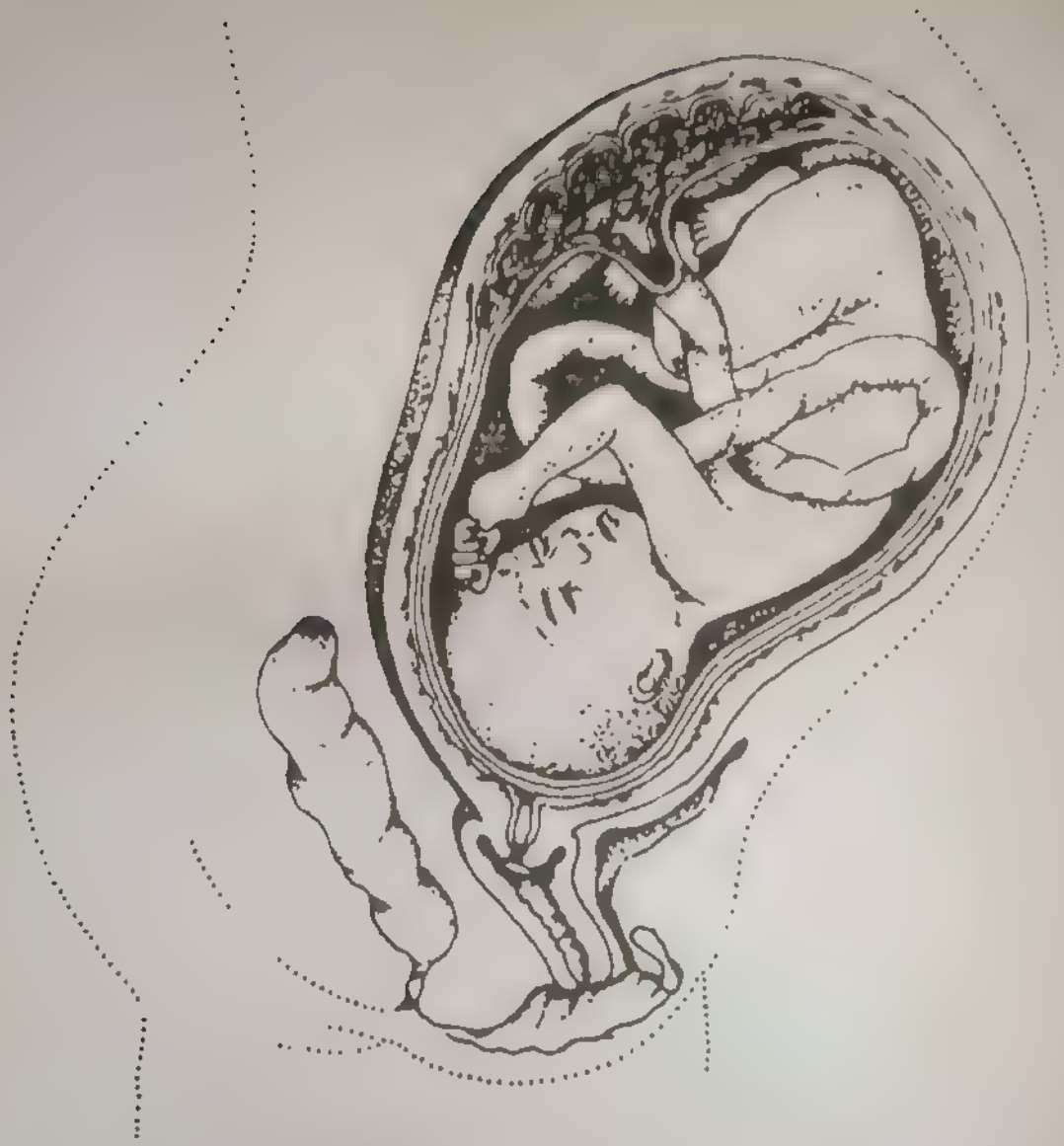
مادۂ منویہ مثبت برقی رو

شکل نمبر ۳۰

شکل نمبر ۳۱ : حمل کے مختلف مراحل

حمل کے مختلف مراحل:۔ زیرِ نظر اشکال سے واضح ہوتا ہے کہ حمل کو چار ماہ گزر جائیں تو رحم میں وجود پذیر بچے کی نشوونما تسلی بخش ہو جاتی ہے۔ بہر حال اس کی لمبائی اس وقت صرف 8 انچ اور وزن 120 گرام ہوتا ہے۔ حاملہ عورت کو چاہئے کہ وہ دوران حمل کیلشیم اور دیگر معدنیات کافی مقدار میں لے۔ تاکہ بچے کی نشوونما بہتر انداز میں ہوتی رہے۔ کیلشیم دودھ، کیلے، ہری سبزیوں اور پھلوں میں وافر مقدار میں ہوتا ہے۔ پھر اس کیلشیم اور دیگر معدنیات کا ہضم ہونا بھی ضروری ہے۔ جس کے لئے دوران حمل تھائیرائیڈ اور پیراتھائیرائیڈ غدود کا متحرک اور فعال ہونا بھی ضروری ہے۔ رحم کے اندر اور پیدائش کے بعد بچے کی نشوونما کی نوعیت و رفتار کا انحصار بنیادی طور پر مادہ منویہ اور بیضوں کی صحت پر ہوتا ہے، لہٰذا مادہ منویہ اور بیضہ مادہ کا صحتمند و خالص ہونا اشد ضروری ہے۔

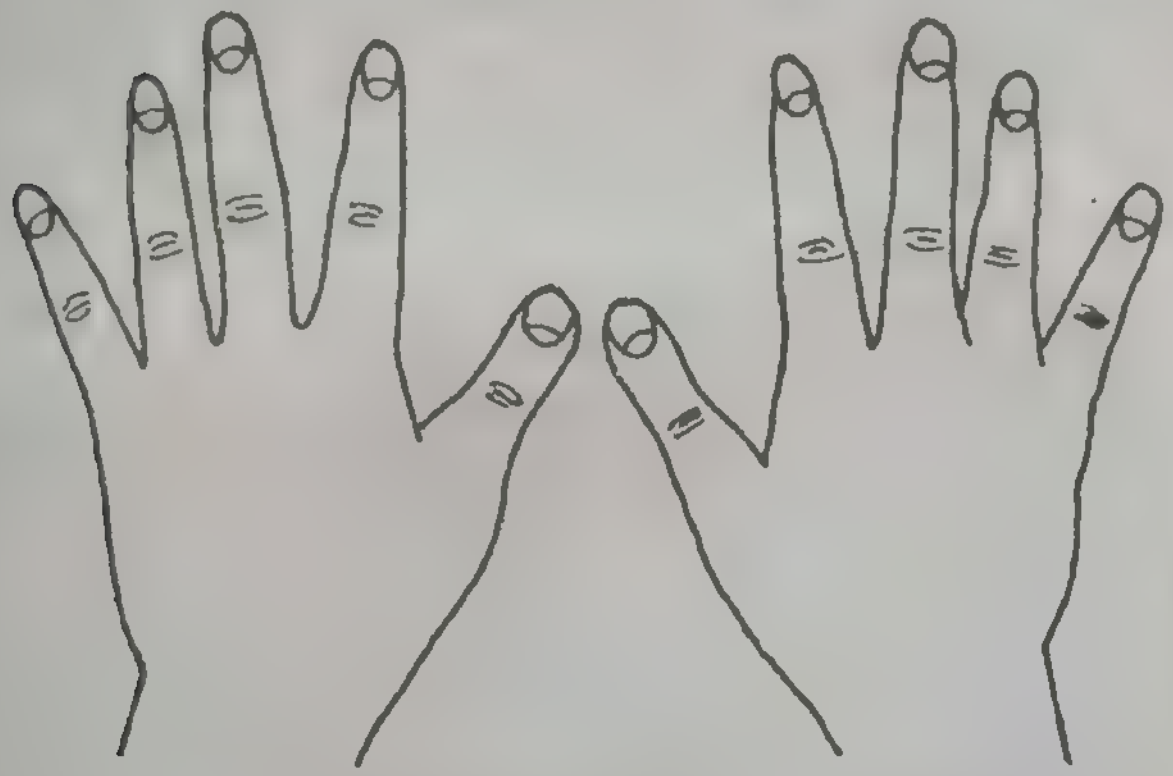
جب ہم معمولی پودا بوتے ہیں، تو اس وقت بھی اس کا خیال رکھتے ہیں۔ زمین کو ہموار کرتے ہیں، کنکر پتھر وغیرہ ہٹاتے ہیں، پانی کی سینچائی کرتے ہیں، اچھے سے اچھا بیج مناسب وقت پر بوتے



شکل نمبر ۳۲ : مکمل حمل ۱۶ ویں ہفتے میں

ہیں۔لیکن انسانی بیج کی بوائی کے وقت اس قسم کی احتیاط بہت کم کی جاتی۔اسے ہم صرف ایک حادثہ ہی سمجھتے ہیں۔نئے شادی شدہ جوڑوں کیلئے ضروری ہے کہ وہ علم الاجسام سے کماحقہ واقفیت حاصل کریں،خواتین کو بچوں کی پرورش حمل وزچگی سے متعلق علم حاصل کرنا چاہئے۔عورت ومرد دونوں صحت مند ہوں اور ہونے والے بچے کی ذمہ داری قبول کرنے کو تیار ہوں تب ہی انہیں لائحہ عمل بنانا چاہئے اور یہ اسی وقت ممکن ہے جب لڑکی کی عمر 18 سال اور لڑکے کی عمر 21 سال سے زائد ہو۔(24 سال یا اس سے زائد ہو تو بہت بہتر ہے)۔

موروثی امراض سے تحفظ:۔ اگر مرد نے شادی ہونے تک اپنے مادہ منویہ کی حفاظت کی ہو اور عورت کو حاملہ ہونے سے قبل کم از کم سات مرتبہ ماہواری آچکی ہو، علاوہ ازیں دونوں نے حمل سے قبل تین چار ماہ تک ایکیو پریشر علاج کروایا ہو تو ہونے والے بچے میں موروثی امراض کا امکان کم ہو جاتا ہے۔



شکل نمبر ۳۳ : ناخن میں نصف چاند کے نشانات

12 سے 14 سال کی عمر میں جنسی غدود متحرک ہوتے ہیں جس سے لڑکیوں میں حیض اور لڑکوں میں مادہ منویہ کی پختگی کا عمل شروع ہو جاتا ہے، ان کی مثال کچی اینٹ کی سی ہے جسے پائیداری کیلئے گرمی کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسم میں مادہ منویہ کہیں بھی ذخیرہ نہیں کیا جا سکتا۔ وہ تو جسم کی حفاظتی ڈھال بن جاتا ہے اور ناخنوں میں نصف چاند کا نشان اس بات کی دلیل ہے کہ مادہ منویہ صحتمند ہے۔ یہ قیمتی مادہ منویہ 24 سال کی عمر تک ضائع نہ ہو اور بیضہ 18 سال کی عمر تک محفوظ رہے تو یہی نصف چاند طاقتور بن کر زندگی بھر جسم کی حفاظت کرتا ہے۔ ہضم ہونے والی تقریباً 49 کلو غذا میں سے ایک کلو گرام خون بنتا ہے اور ایک کلو گرام خون میں سے مادہ منویہ کے صرف چند قطرے بنتے ہیں۔ اس

سارے عمل میں 49 دن لگتے ہیں اور خون سات مراحل سے گزر کر مادہ منویہ کی صورت اختیار کرتا ہے، یعنی (1) مائع (2) خون (3) چربی (4) پٹھے (5) ہڈی (6) ہڈی کا مادہ اور (7) مادہ منویہ بنتا ہے۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ جسم کے افعال میں کہیں بھی کوئی خامی یا رکاوٹ پیدا ہو تو جسم میں چربی جمع ہونے لگتی ہے۔ خون یا منی تجربہ گاہ میں نہیں بنائی جا سکتی۔ ایک بار منی سے محروم ہو جائیں تو وہ تقریباً 74 دنوں میں دگنے ہو جاتے ہیں۔ ملاحظہ کریں شکل نمبر 34۔

ایڈز:۔ اگر مادہ منویہ کو جنسی افعال میں بھی حد سے زیادہ استعمال کرنا شروع کر دیا جائے تو منی کی پیداوار سست پڑ جاتی ہے۔ جس کے نتیجے میں سارا سلسلہ بگڑ جاتا ہے اور ہڈیوں اور گودوں میں موجود خون کی کلیوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ خون میں تسلی بخش مقدار میں سرخ ذرات (RBC) پیدا نہیں ہوتے جس سے جسم کا مدافعتی نظام کمزور پڑ جاتا ہے اور رطوبت خارج کرنے والی گلٹیاں کام کی زیادتی کی وجہ سے ضعف کا شکار ہو جاتی ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نصف چاند کے نشان ناخنوں سے غائب ہو جاتے ہیں اور کمزور جسم ایڈز کے حملے کے خلاف اپنا دفاع نہیں کر سکتا۔

کسی اور کا خون لینے سے بھی ایڈز کا امکان رہتا ہے۔ اگر خون دینے والے کو ایڈز ہو گا تو لازمی خون لینے والا بھی ایڈز کا شکار ہو جائے گا۔ لہٰذا ضرورت اس امر کی ہے کہ خون مہیا کرنے والے ادارے خون حاصل کرنے سے قبل خون دینے والے کے بارے میں مکمل تحقیق و تصدیق کر لیں۔

اگر ہم اپنی صحت کی طرف سے لاپرواہ نہیں ہیں اور اس کا خیال رکھتے ہیں تو پھر ایڈز سے خوامخواہ ڈرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ لیکن پھر بھی بیرونی خون لیتے وقت شدید احتیاط لازم ہے۔

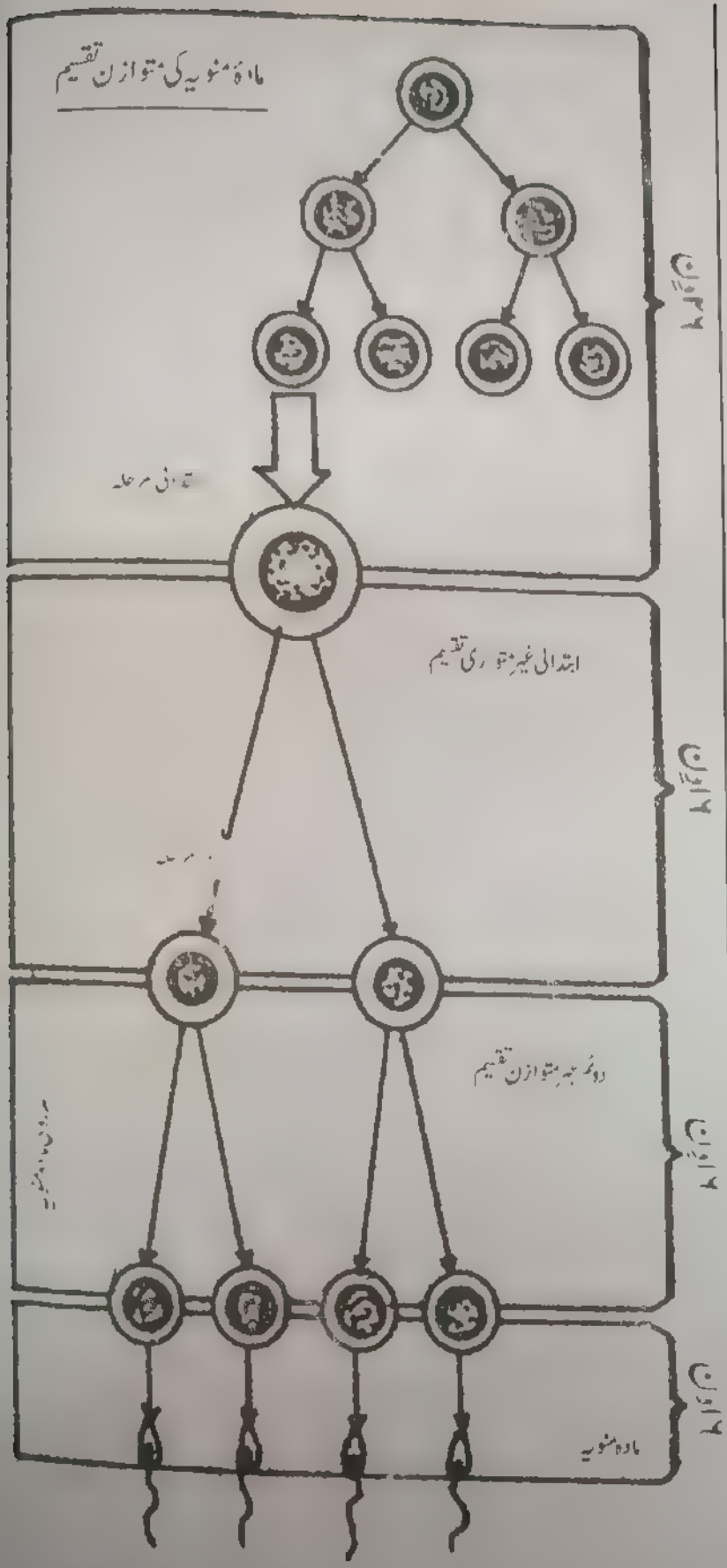
اگر ہم مادہ منویہ جیسی نعمت بے بہا کی حفاظت شادی تک کر سکیں اور پھر اس کا ناجائز اور مصرفانہ استعمال نہ کریں، تو زندگی بھر جنسی وظائف سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

جسم کا انحصار:۔ انسانی جسم کا انحصار ایسڈ الکلی پر ہے، جو دماغ میں بھورے اور سفید عناصر کی شکل میں موجود ہیں۔ انہی عناصر کے عمل اور ردِ عمل کے نتیجے میں ڈرائی بیٹری کی طرح یہاں بھی برقی رو پیدا ہوتی ہے۔

جسم کی بیٹری کی ری چارجنگ:۔

ہمارے جسم میں موجود بیٹری کی ری چارجنگ کا بھی ایک خود کار نظام موجود ہے۔ ہمارا دایاں نتھنا مثبت (+ve) اور بایاں منفی (-ve) رو کا حامل ہے۔ جب ہم دائیں نتھنے سے سانس لیتے ہیں تو جسم میں گرمی کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔اور بائیں نتھنے سے سانس لیتے ہی یہ مقدار کم ہو جاتی ہے۔حالیہ مشاہدات سے یہ بات واضح طور پر سامنے آئی ہے کہ ہمارے جسم میں برقی رو کی کم سے کم اور زیادہ سے زیادہ فرق صرف 0.09 وولٹ ہے (برٹش میڈیکل جنرل)۔

جب ہم دائیں نتھنے سے سانس لیتے ہیں تو ہوا ہمارے دماغ میں جاتی ہے،



شکل نمبر ۳۷ : مادۂ منویہ کی دوبارہ پیداوار (افزائش)

دماغ کے (+ve) خلیات سفید ذرات کو دوبارہ چارج کرتے ہیں اور دماغ کے پہلے غار میں داخل ہو کر وہاں گرمی (+ve) کا ذخیرہ کرتے ہیں، جب یہ ذخیرہ مکمل ہو جاتا ہے تو اس کا بہاؤ ve- کی طرف ہو جاتا ہے۔ لہٰذا قدرتی طور پر ہم بائیں نتھنے سے سانس لینا شروع کر دیتے ہیں۔ اس ہوا سے طاقتور ہو جانے والا خون دماغ میں داخل ہو کر ve- کے بھورے عناصر کو ری چارج کرتا ہے، جو مکمل ہوتے ہی +ve کی طرف جانا شروع کر دیتا ہے۔ اس طرح +ve اور -ve کی باہمی تبدیلیوں سے برقی رو پیدا ہو جاتی ہے، جو جسم میں بہتی رہتی ہے۔ اس لئے دائیں اور بائیں نتھنوں سے سانس لینے کے فعل میں قدرتی طور پر تبدیلی ہوتی رہتی ہے۔

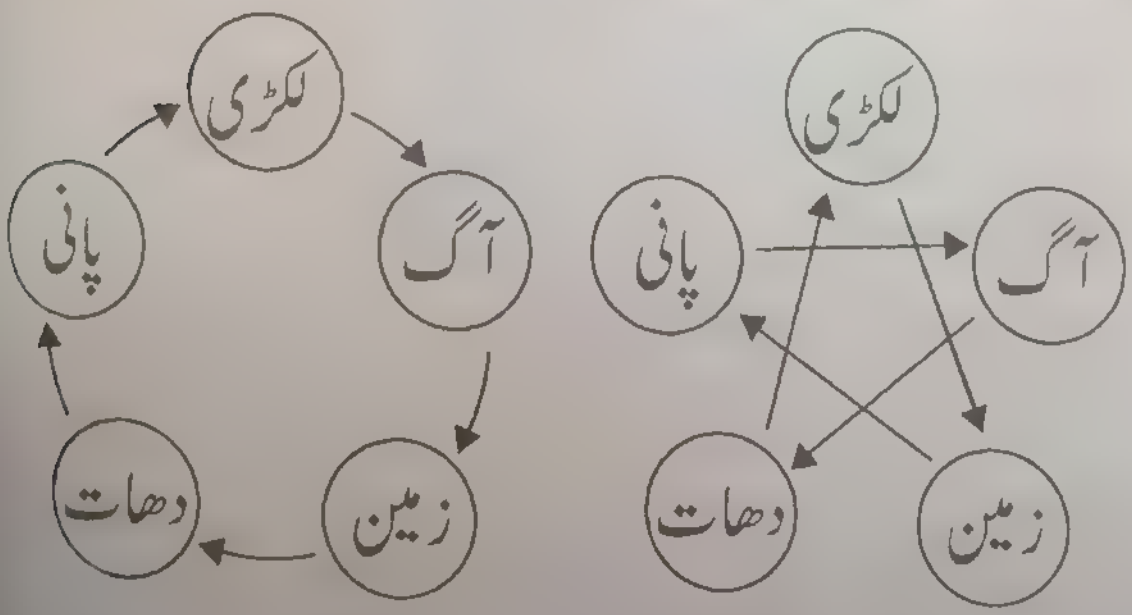
جب یہ برقی رو دماغ میں داخل ہوتی ہے، تو وہاں یکے بعد دیگرے 20,000 چپس کو بیدار کرتی ہے۔ جس سے الہامی طریقے سے عمل و آگہی کے دروازے کھل جاتے ہیں۔ اسطرح چیزوں کو سمجھنے اور ان پر غور کرنے کی صلاحیت عوز کر آتی ہے۔ نئے زاویہ نگاہ ملتے ہیں۔

جب یہی قوت ادراک پیٹوچری اور پینیل غدود میں داخل ہوتی ہے، تو ان غدود کو اقتدار مل جاتا ہے۔ اور ان کی اخلاقی قوت میں اضافہ ہوتا ہے اور شخصیت میں نکھار آتا ہے۔ ان غدود کے اقتدار کے نتیجے میں ہی ہمیں ادیب، شاعر، سائنسدان، فلاسفر اور انسانوں سے محبت کرنے والے لوگ نظر آتے ہیں۔

دماغ کے خلیات بیحد محفوظ ہوتے ہیں۔ امریکہ میں انہیں ری چارج کرنے کے تجربات ناکامی سے دوچار ہوئے ہیں۔ لیکن سونے، چاندی اور تانبے میں چھمکایا ہوا پانی لینے سے اعصاب و اعضاء میں دوبارہ زندگی کی لہر پیدا ہو سکتی ہے۔ کینسر، ٹی بی، دمہ، آرتھرائٹس، لقوہ، وغیرہ کی وجہ سے جسم میں قوت حیات خاصی کم ہو جاتی ہے۔ ان امراض اور دماغ کے دیگر امراض میں سونے، چاندی اور تانبے کا چھمکایا ہوا پانی اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ یہ پانی (دو پیالوں سے ایک پیالہ بنایا ہوا) روزانہ لیا جائے تو بڑھاپے کو روکنے میں معاون ہوتا ہے۔ ایکیو پریشر کے طریقہ علاج سے بھی برقی رو میں باقاعدگی پیدا کی جا سکتی ہے۔

برقی رو کا عمل:۔ مندرجہ بالا طریقے سے پیدا ہونے والی برقی رو دماغ میں بہتی ہے اور وہ دماغ کے 2.4 تا 3.3 ارب خلیوں کو متحرک کرتی ہے۔ یہ خلیات بیحد باریک اور کنگھے کے دانتوں کی طرح ایک قطار میں واقع ہیں۔ جب برقی رو گزرتی ہے تو ان کا اوپری حصہ مڑ کر برابر والے خلیے کو چھو لیتا ہے۔ اس طرح برقی رو فوراً ہر خلیے تک پہنچ جاتی ہے۔ اگر اس عمل میں کوئی خلل واقع ہو یا رو کمزور ہو جائے تو متعلقہ خلیات خشک ہو جاتے ہیں اور Brain Sand میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ جن کی تعداد میں اضافے سے برقی رو مزید کمزور ہو جاتی ہے۔ جس کے نتیجے میں متعلقہ اعضاء کے افعال میں ضعف رونما ہو جاتا ہے اور اس طرح بڑھاپے کے آثار نمایاں ہونے لگتے ہیں۔ آتے ہوئے بڑھاپے کی رفتار سست کرنے کیلئے ان خلیات کو دوبارہ زندہ کرنا ضروری ہے اور یہ سونا، چاندی تانبے کے چھمکا ہوئے پانی سے ہی ممکن ہے۔

یہی برقی رو دماغ کے 2.4 سے 3.3 ارب خلیات کا نظم و نسق کرتی ہے۔ خلیات کی پانچ اقسام ہیں جو پانچ عناصر یعنی زمین (دھات)، پانی، آگ، ہوا اور آسمان کی نمائندگی کرتی ہیں۔ یہی پانچ عناصر جسم کی نشوونما کرتے ہیں اور انکا نظم و نسق کرتے ہیں۔



تخلیقی دائرہ　　انتظامی دائرہ

شکل نمبر ۳۵

مثبت(+ve) جسم کی برقی رو منفی(-ve)

زمین	پانی	آگ	ہوا	آسمان
جسم کا بنیادی ڈھانچہ جس کا مرکز ہڈیاں اور گوشت ہیں۔	عورت اور مرد کے اعضاء تناسل اور غدود مرکز ہیں۔ جو مدافعانہ غدود، حساس پٹھے، ریشے اور مادہ منویہ سے ہڈیوں کے گودے پیدا کرتے ہیں اور جسم کو تندرستی بخشتے ہیں۔	معدہ، تلی، جگر، بلبہ، ایڈرینل وغیرہ مرکز ہیں۔ رطوبتیں پیدا کرتا ہے اور جسم کے درجہ حرارت کو برقرار رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ خون، گوشت چربی اور ہڈیوں کی تخلیق میں مدد کرتا ہے۔ نیز تمام اعضاء کو متحرک رکھتا ہے۔	سینہ، پھیپھڑے، دل اور تھائمس غدود مرکز ہیں۔ جسم کی مرکزی محافظ اور معاون قوت پیدا کرتی ہے، خودکار طریقے سے جسم میں نظم و ضبط اور توازن پیدا کرتی ہے۔ علاوہ ازیں مزاج اور ذہنی رجحانات پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ دل کی صفائی کا کام بھی کرتی ہے۔	پورے جسم کو ڈھانپتا ہے۔ جسم میں موجود زہریلے مادے خارج کر کے جسم کو تندرست و توانا بناتا ہے۔ تھائرائیڈ پیراتھائرائیڈ، نرخرے، لعاب اور اعضاء کی نشوونما کرتا ہے۔ دماغ اور ذہنی اعصاب کو غذائیت باہم پہنچاتا ہے۔ محبت احساس خلوص وغیرہ جذبات کو ابھارتا ہے۔ عورتوں میں یہ ایک موثر اور حاکمیت کا حامل عنصر ہے۔ نیز پٹیوچری اور پینیل غدود بھی اسی عنصر آسمان کے حصے ہیں۔

پٹیوچری غدود:۔ یہ غدود بصارت، سماعت اور حافظہ کا نظم ونسق کرتے ہیں، عناصر خمسہ اور رطوبتوں کے غدود کی کمزوریوں اور خامیوں کی اصلاح کرتا ہے۔

پینیل غدود:۔ نخامیہ کے گودوں کی تخلیق اور حساسیت کی تنظیم کرتا ہے۔ سمجھداری احساس وغیرہ اور موت کا بھی نظم ونسق کرتے ہیں۔ دماغی برقی قوت تخلیق کرنے والی مشین (جسم کا کمپیوٹر) ہے۔

جسم میں موجود ان پانچ بنیادی عناصر اور سات رطوبتی غدود کا توازن حساس برقی رو برقرار رکھتی ہے۔ یہی اصول ایکیوپنکچر میں بھی تسلیم کیا گیا ہے۔ مندرجہ ذیل اشکال سے صورتحال مزید واضح ہوتی ہے۔

شکل نمبر 35 کی پہلی تصویر میں بتایا گیا ہے کہ کونسا بنیادی عنصر کونسے دوسرے عنصر کی مدد کرتا ہے۔ جبکہ دوسری تصویر میں یہ واضح کیا گیا ہے کہ ایک عنصر دوسرے عنصر کیساتھ اور یہ سارے عناصر باہم کس طرح ارد گرد کے نظام کو متوازن رکھتے ہیں۔ جب ان میں گڑبڑ ہوتی ہے یا کسی ایک عنصر میں خامی پیدا ہوتی ہے یا اضافہ ہو جاتا ہے تو اس سے دوسرے عناصر میں اعتدال نہیں رہتا اور اس وجہ سے امراض پیدا ہوتے ہیں۔

پانچ عناصر

زمین:۔ اس عنصر کی وجہ سے جسم کی تمام حیاتیاتی قوتیں غیر فعال اور نیم مردہ ہو جاتی ہیں لہٰذا ان سب کو فعال رکھنے کیلئے زیادہ قوت درکار ہوتی ہے۔ جن لوگوں پر اس عنصر کا غلبہ ہوتا ہے، ان میں زیادہ وزن، زیادہ گوشت اور زیادہ چربی والا جسم رکھنے والے افراد نمایاں ہیں۔ ایسے لوگ زیادہ تر فکر وتشویش کے قائل نہیں ہوتے اور نہ ہی زندگی میں کچھ حاصل کرنے کا جذبہ رکھتے ہیں۔ وہ تصادم سے دور رہتے ہیں اور زندگی سست روی سے گزارتے ہیں۔ اگر جسم میں موجود اس عنصر میں کوئی خامی پیدا ہو جائے تو انسان مطلب پرست بن کر خوشی محسوس کرتا ہے۔ یہ ایک غیر جانبدار عنصر ہے۔

پانی:۔ یہ جسم اور زندگی کے بہاؤ کو قائم رکھتا ہے۔ اس کا مزاج ٹھنڈا ہے۔ جسم میں 70% فیصد پانی ہے۔ لہٰذا وہ جسم کی حرارت کو محفوظ رکھنے اور خون کی کارکردگی معمول پر رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ منفی ve- عنصر ہے۔

آگ:۔ یہ عنصر جسم میں حرارت پیدا کر کے پانی کو گرم کرتا ہے، بصارت کا نظم ونسق کرتا ہے، غذا کو ہضم کر کے جسم کو قوت دیتا ہے، بھوک و پیاس کا احساس دلاتا ہے، جسم کی لچک کو برقرار رکھتا ہے اور چہرے کو خوبصورتی عطا کرتا ہے۔ سوچنے کی صلاحیت کیلئے معاون کے فرائض ادا کرتا ہے اور دماغ کے فرق کرنے کی صلاحیت اور کام کو آسان بناتا ہے۔ نیز امراض کے خلاف مدافعتی نظام کی تخلیق میں مدد کرتا ہے۔

مختصر یہ کہ یہ عنصر جسم کی گاڑی کا اسٹارٹر ہے۔ اس عنصر میں خامی یا ضعف پیدا ہونے کی صورت میں خون کی کمی، یرقان اور ہاضمے کی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ بیہوشی، دماغی خلل، تناؤ، بصارت میں کمی، موتیا، تیزابیت وغیرہ بھی ہو سکتے ہیں۔ یہ جلدی خامیاں پیدا کر کے اسے بدرنگ بھی کر دیتا ہے، یہی وجہ ہے کہ مشرقی طریقہ علاج میں اس عنصر کو صحیح حالت میں رکھنے کی اہمیت کو اجاگر کیا گیا ہے۔

ہوا:۔ یہ عنصر ہی بنیادی طور پر زندگی ہے، یہ قوت ہے اور جسم کے ہر حصے کا نظم ونسق کرتا ہے۔ یہ دل کے فعل اور خون کے دباؤ کو منظم کرتا ہے اور جسم کا توازن برقرار رکھتا ہے۔ آواز کی تخلیق کرتا ہے، ذہنی قوت اور قوت حافظہ کو تقویت دیتا ہے۔ یہ مثبت (+ve) عنصر ہے۔

آسمان:۔ کیونکہ جسم میں ہوا کا بہاؤ موجود ہوتا ہے اور نہایت متوازن ہوتا ہے۔ لہٰذا جسم میں خلاء کا ہونا ایک قدرتی امر ہے۔ اس طرح کا بہاؤ اگر بند ہو جائے یا اس میں خلل پیدا ہو جائے تو جسم میں تکلیف شروع ہو جاتی ہے اور دورہ قلب، فالج، بے ہوشی، وغیرہ پر منتج ہوتی ہے۔ یہ منفی (-ve) عنصر ہے۔

فطرت کی اقسام: جسم میں عناصر کا جداگانہ اختلاط:۔ مندرجہ بالا پانچ عناصر کے مختلف مرکبات جسم کی فطرت کا، اس کے مزاج کا تعین کرتے ہیں۔ اگر یہ عناصر متوازن طور پر جسم میں موجود ہوں تو جسم کے افعال درست رہتے ہیں اور جسم صحتمند و توانا رہتا ہے۔ لیکن اس کے باوجود موروثی عادتیں، کھانے اور رہن سہن کے طریقے کی وجہ سے ان عناصر کے توازن میں کمی بیشی ہوتی رہتی ہے اور انتظامی ڈھانچے میں خلل ہوتا ہے۔ عناصر کے باہمی مرکبات مختلف ہوتے ہیں۔ جن میں تین اقسام

کے مرکبات قابل ذکر ہیں۔ آیورویدطریقہ تشخیص میں یہ تین عناصر مندرجہ ذیل ہیں۔

(1) زمین عنصر + پانی عنصر زیادہ ہوتو بلغمی مزاج (2) عنصر آگ + عنصر ہوا زیادہ ہوتو پت مزاج اور (3) ہوا کا عنصر زیادہ ہوتو بادی مزاج۔ مریض کا علاج کرتے وقت اس کے جسم کا مزاج جاننا انتہائی ضروری ہے۔ آیورویدکے مطابق بلغمی مزاج کے مریض کیلئے دودھ نقصان دہ ہے۔ جس سے سانس میں تکلیف، دمہ، بدہضمی، وغیرہ کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ لہٰذا ایسے مریض کو دودھ سے پرہیز کرنا چاہئے۔ اسی طرح پت مزاج کے مریضوں کو گرم مصالحہ جات کا استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ ایک چیز ایک انسان کے لئے مفید ہو تو دوسرے کے لئے یہی چیز مُضر ہو سکتی ہے۔

بلغمی مزاج:۔ زمین اور پانی عنصر کی کثرت آمیز الحاق، یعنی بلغمی مزاج۔ یہ عناصر جسم کے زیادہ تر اعضاء میں سرایت کر جاتے ہیں۔ میٹھا کھانے یا پینے سے وہ ہضم ہو کر سیلائن میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ جس سے خون میں الکلی کی خصوصیت نمایاں ہوتی ہیں۔ اس خون سے جسم کو قوت ملتی ہے یا موجود قوت میں اضافہ ہوتا ہے، ہڈیوں جوڑوں میں روغن پیدا ہوتا ہے، اور ان کی حرکات آسان بنتی ہیں۔ لیکن یہ سب اس وقت ممکن ہے جب جسم میں آگ کی مقدار مناسب ہو۔

ورزش کی کمی، زیادہ کھانا، بے وقت اور بنا بھوک کے کھانا، مٹھائیاں اور تلی ہوئی اشیاء جیسی دیر سے ہضم ہونے والی چیزیں کھانا، یہ ساری عادتیں ہاضمے کو خراب کرتی ہیں۔ جس سے جسم میں حرارت مناسب مقدار میں پیدا نہیں ہوتی۔ جسم میں پانی کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور حرارت کم ہو جاتی ہے۔ اس طرح سستی، بھاری پن اور چربی کی زیادتی کی وجہ سے گرانی پیدا ہو جاتی ہیں۔ سانس میں تکلیف ہوتی ہے اور آخر میں دمہ، آرتھرائٹس جیسے موذی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ مندرجہ بالا امراض کے علاج کے طور پر غیر مناسب غذا، ٹھنڈے مشروبات اور مرض کو بڑھانے والی چیزیں کم کھانی چاہئے۔ جب بھوک لگے تب ہی ہلکی اور زود ہضم غذا لینی چاہئے۔ بہت زیادہ جنسی افعال سے پرہیز کرنا چاہئے اور دن میں سونے کی عادت ترک کر دینی چاہئے۔ دودھ بھی ایسے لوگوں کیلئے نقصان دہ

ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں انہیں باقاعدگی سے ورزش بھی کرنا چاہئے۔

پت (گرم) مزاج:۔ اس میں آگ اور بادی عناصر کی کثرت ہوتی ہے۔ بہت زیادہ گرمی دماغ کے کام کرنے کی صلاحیت اور جگر کو نقصان کرتی ہے۔ جس سے تیزابیت پیدا ہو جاتی ہے اور چھالے پڑ جاتے ہیں۔ اس طرح اندرونی گرمی کی وجہ سے سردی، جلدی امراض، جنسی کمزوری اور چڑچڑا پن پیدا ہو جاتا ہے۔ اسلئے ضروری ہے کہ زیادہ فکر و تشویش، جلد بازی، گرم مصالحوں والی غذائیں، تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔ زیادہ دھوپ میں رہنے اور اینٹی بائیوٹک کے زیادہ استعمال سے گریز کیا جائے۔ گرم مزاج لوگوں کو چاہئے کہ وہ (1) ایڈرینل اور لبلبہ درست رکھیں (2) ابتداء میں دس سے بارہ دن تک مسلسل اور بعد ازاں ہفتہ میں ایک دفعہ ہلکے جلاب کے طور پر ہرڑ اور شکر کا مرکب استعمال کریں (3) صبح سب سے پہلے میٹھے پھلوں کا جوس لیں (4) بھنڈی اور دیگر اس قسم کی سبزیوں کا استعمال رکھیں اور کھانا کھانے کے بعد پھل اور مٹھائی کا استعمال کریں۔

بادی مزاج:۔ اگر ہوا کا عنصر زیادہ ہو تو ایسے مزاج کو بادی مزاج کہتے ہیں۔ اس مزاج کے لوگوں کے جسم میں الکلی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ انہیں جاگتے میں خواب دیکھنے کی عادت کے علاوہ گیس اور زیادہ نیند کی شکایت ہوتی ہے۔ اگر یہ عنصر زیادہ غیر متوازن ہو تو بے ہوشی بھی طاری ہو سکتی ہے۔ تلی ہوئی اور چنے کے بیج کی بنی ہوئی اشیاء کھانے سے ان کی تکالیف میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ایسے لوگوں کو چاہئے کہ مُضر غذا اور دن میں سونے سے پرہیز کریں۔ انہیں زیادہ جسمانی ورزش کرنا چاہئے، تاکہ قلب قوی ہو اور خون کا دباؤ تیز ہو۔

ہر شخص کو چاہئے کہ اپنا مزاج جانے اور اس طرح نقصان پہنچانے والی اشیاء و عادات سے گریز کرے۔ غذا اپنے مزاج کے مطابق ہی لے۔ اس سلسلے میں مزید معلومات اس کتاب کے باب نمبر 5 میں ملاحظہ فرمائیں۔

ہر فرد دوسرے سے مختلف ہے۔ ہر ایک کی تکالیف دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں۔ لیکن غذا میں مناسب تبدیلی کے ذریعے صحت کو برقرار رکھا جا سکتا ہے۔ دماغ کا گودا خون سے بنتا ہے۔ اگر خون

میں موجود اجزاء متوازن نہ ہوں تو اس میں بھی خلل واقع ہوسکتا ہے۔ مثلاً غذا میں نمک کی مقدار زیادہ ہو تو اسکے نتیجہ میں ہائی بلڈ پریشر اور ذیابطیس کی تکلیف پیدا ہوسکتی ہے۔

نیز آب و ہوا کا اثر بھی جسم پر ہوتا ہے۔ مثلاً چھاچھ پینا تو بہت ضروری ہے لیکن اسے بارش کے موسم میں نہ پینا بہتر ہے۔ اگر ضروری محسوس ہو تو بارش کے دنوں میں چھاچھ کو گرم کر کے اس میں کالی مرچ اور ادرک ملا کر پینا چاہئے۔

ہر موسم اور ہر ملک میں بسنے والے حیوانات کے لئے فطرت مناسب قسم کے پھل اور ترکاریاں پیدا کرتی ہے۔ لہٰذا مقامی طور پر پیدا ہونے والی زرعی اشیاء استعمال کرنی چاہئے۔ آسام اور نیگری میں بارشیں کثرت سے ہوتی ہیں۔ وہاں چائے پیدا ہوتی ہے۔ جو مرطوب آب و ہوا میں طبعیت کو بحال رکھتی ہے۔ پھر اللہ تعالیٰ نے مختلف اقسام کے پھل پیدا کئے ہیں۔ ان میں کچھ کی شکل و شباہت ہمارے جسم کے اعضاء سے مشابہ ہیں اور عضو کیلئے مفید بھی ہیں۔

اخروٹ = دماغ	آم، پپیتا = معدہ
بادام = آنکھیں	امرود، ناشپاتی = فوتے حصے
سیب = دل	کاجو، وال = گردے
کشمش = پھیپھڑے	کیلا (سیاہ چھلکے والا پکا ہوا) = جنسی قوت

لہٰذا متعلقہ مزاج کے افراد کو چاہئے کہ وہ اسی مناسبت سے مفید خوراک لیں اور تکلیف پیدا کرنے والی غذائی اشیاء سے پرہیز کریں۔ اس طرح کی عادات ڈالنے سے اس قوت کو محفوظ رکھ سکیں گے جو غیر مناسب غذا کو ہضم اور خارج کرنے میں ضائع ہو جاتی ہے۔

قوت:۔ ہم غذا اس لئے کھاتے ہیں کہ ہمارے پانچ عناصر کو اپنا کام جاری رکھنے کیلئے قوت کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ قوت ہم غذا سے ہی حاصل کر سکتے ہیں۔

پوری کائنات سورج سے قوت حاصل کرتی ہے۔ ہر قسم کی قدرتی غذا سبزیوں، پھلوں، ترکاریوں اناج، وغیرہ میں الگ الگ مقدار میں لیکن قریب قریب یکساں مثبت و منفی کیفیات پائی جاتی

ہیں۔ ہر قسم کی غذا اور مشروبات میں کل چھ ذائقے ہوتے ہیں۔

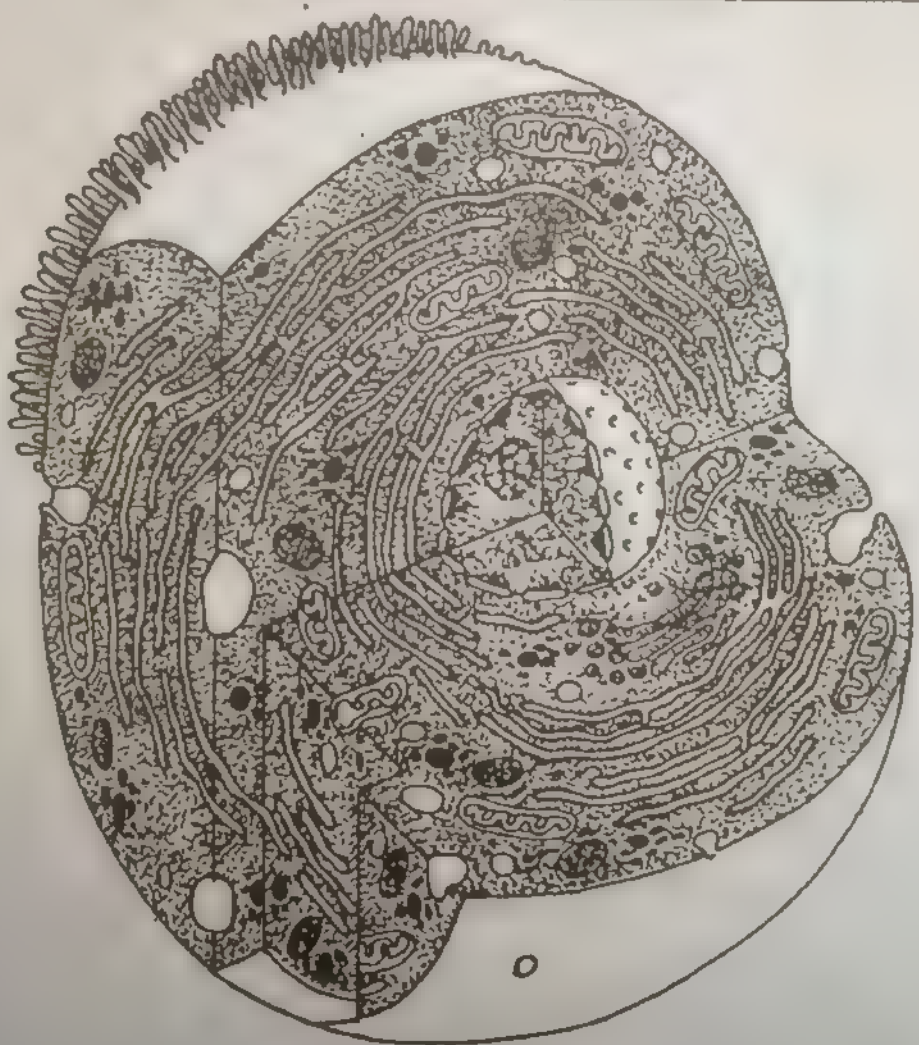
کڑوا = ہوا + آکاش	میٹھا = زمین + پانی	پھیکا = ہوا + پانی
کھارا = زمین + آگ	تیکھا = ہوا + آگ	کھٹا = پانی + آگ

ہماری روزمرہ کی غذا میں ان تمام ذائقوں کا توازن ہونا ضروری ہے۔ آیورویدمیں اس موضوع پر ریسرچ کی گئی ہے کہ سبزی اور معدنی نمکیات اور ان میں سے ہر ایک کے ہمارے جسم کے نظام پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ طِب کے طلبہ کو چاہئے کہ وہ غذائی چارٹ اور نظام کا بغور مطالعہ کریں، کیونکہ مثبت (+ve) اور منفی (ve) قسم کی غذا کثرت سے لی جائے تو جسم میں عدم توازن پیدا ہو کے امراض کا پیش خیمہ بن جاتا ہے۔ ہم اس عدم توازن کو دور کرنے کی امکانی کوشش ضرور کرتا ہے اور انہی کوششوں کو مرض کہا جاتا ہے۔ ایکیوپنکچر طریقہ علاج میں بھی انہی کیفیات میں موجود عدم توازن کو ختم کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

چین میں غذا سے ملنے والی قوت وحرارت پر کافی ریسرچ ہوئی ہے۔ جس کے مطابق ہماری غذا میں 65% اناج اور دالیں، جبکہ بقیہ 35% دودھ، دودھ کی مصنوعات سبزیوں اور پھلوں خشک میوہ جات، تیل، گھی، وغیرہ پر مشتمل ہونا چاہئے۔ یہ متوازن غذا کا نمونہ ہے۔

جسم جب اپنی نشوونما مکمل کر لے تو اس کے بعد بھوک لگنے کی صورت میں ہی کھانا چاہئے۔ اور وہ بھی وہی غذا جو ہمارے جسمانی مزاج سے ہم آہنگ ہو۔ پھلوں اور سبزیوں میں قدرتی طور پر سورج سے حاصل کردہ قوت موجود ہوتی ہے۔ اگر ہم روزانہ ایک گلاس پھلوں کا جوس اور ایک ڈیڑھ گلاس تازہ سبزیوں کا جوس لیں تو اس کے بعد ہمیں غذا کی ضرورت بہت کم رہ جائیگی اور جسم کی توانائی برقرار رکھنے کیلئے کافی غذایت میسر ہو جائیگی۔ کینسر اور دیگر موذی امراض میں اس طرح کی تبدیلیوں کے حیرت انگیز نتائج سامنے آئے ہیں۔ غذائیت کی کمی کو تازہ سبزیوں کے جوس سے پورا کیا جا سکتا ہے۔ اگر لوگ بڑی تعداد میں اس اصول سے استفادہ کرنے لگیں تو غذا کی ضرورت کم رہ جائیگی۔ خوراک کا ضیاع کم ہوگا اور قحط کے دنوں میں راحت ملے گی۔

دماغ، ایٹمی ری ایکٹر کا طریقہ کار، توانائی کی تخلیق:۔ غذا سے جو کیمائی اجزا ہم حاصل کرتے ہیں وہ ایک قسم کے کیمائی عمل کے ذریعے اور آکسیجن کے توسط سے دماغ کو پہنچائے جاتے ہیں۔ دماغ میں یہ اجزاء وہی کام کرتے ہیں جو گاڑی میں پیٹرول کرتا ہے۔ دماغ میں موجود چار مدار مشتمل یونٹ اس میں مسلسل اسپارک کرتے رہتے ہیں۔ وہاں کم حرارت کی وجہ سے H+ قسم کی توانائی پیدا ہوتی ہے، جو جسم کیلئے ضروری حرارت اور توانائی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ H+ کو سانس کے ذریعے باہر دھکیل دیا جاتا ہے، لیکن پھر بھی H+ کی کثرت ہو تو تکالیف پیدا ہوتی ہیں۔ لہٰذا جسم اسے برقی افعال کے ذریعے پانی میں تبدیل کر کے سردی کی شکل میں خارج کر دیتا ہے۔



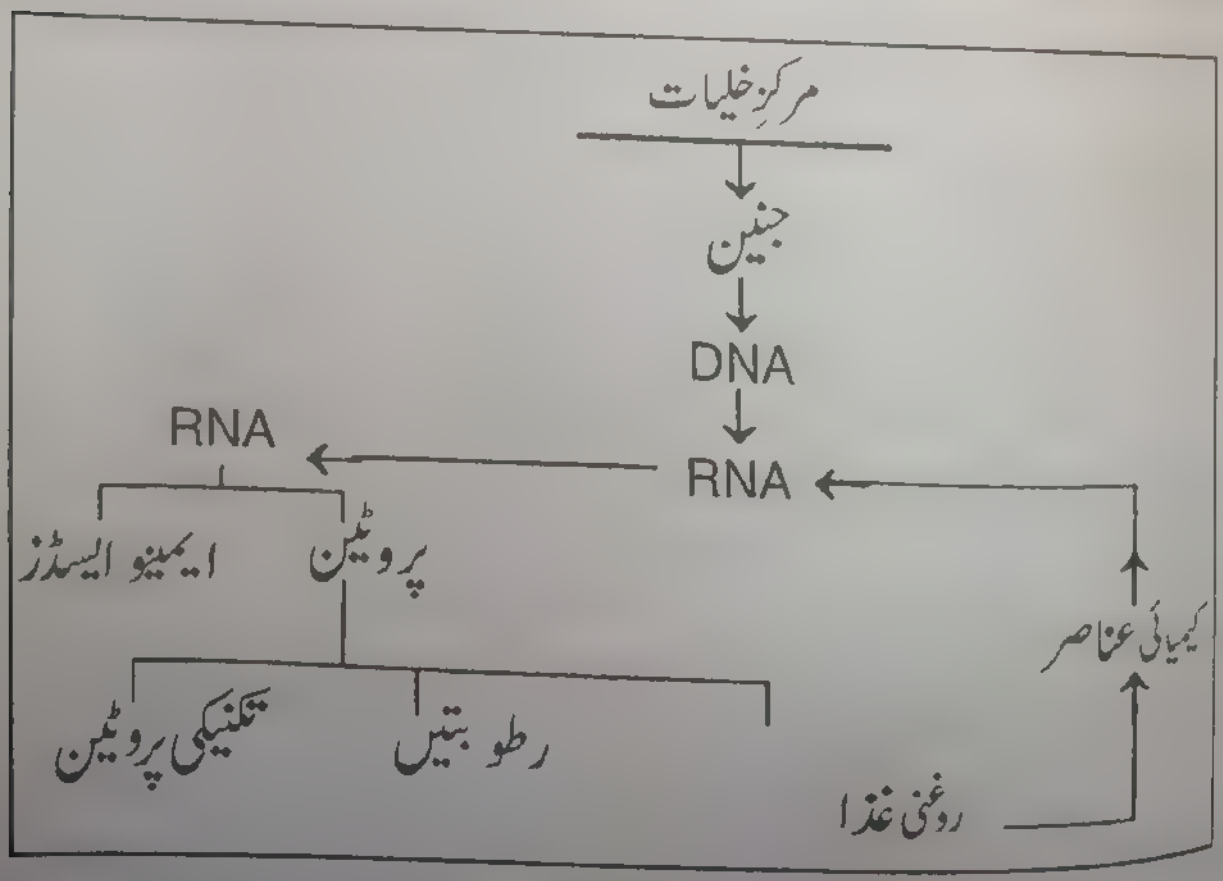
شکل نمبر ۳۶ : الیکٹرون مائیکروگراف کے تین اطراف سے دیکھنے پر دماغ کے ریشوں کی تصویر

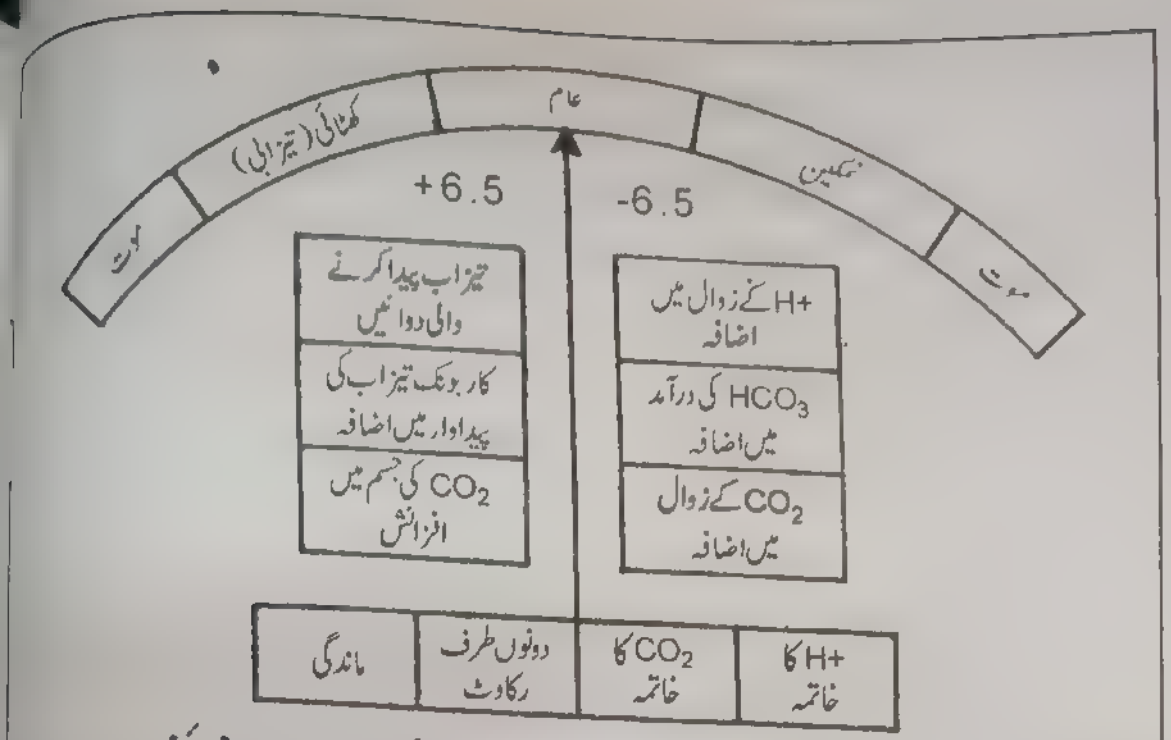
نیوکلیائی ایسڈ سے جسم کا نظم ونسق :۔ یہ شکل دماغی خلیوں کی ہے جس کا مرکز تقریباً تمام DNA اور 10% RNA کا حامل ہے۔ دونوں قسم کے نیوکلیائی ایسڈ پروٹین کے ایٹمی اجزاء کیساتھ منسلک ہیں۔ جو شکل نمبر 36 کیمطابق فعل انجام دیتے ہیں۔

یہ دراصل DNA کا ایک خودکار چکر ہے۔ جو ہماری لی ہوئی غذا سے متاثر ہوتا ہے۔ لہٰذا ایسی کوئی بھی غذا سے پرہیز لازم ہے جو ہمارے مزاج کی کسی کمزوری میں اضافہ کرسکتی ہے۔

pH کی سطح اور موت :۔ مندرجہ ذیل شکل کے بغور مطالعہ سے متوازن غذا کی اہمیت واضح طور پر سمجھ میں آتی ہے۔ ملاحظہ کیجیے شکل نمبر 37

اس شکل سے واضح ہوتا ہے کہ 6.5+ اور 6.5- کی عام حد میں آنے والے +ve ایسڈ اور -ve الکلی میں توازن ہونا ضروری ہے اور اس توازن کی وجہ سے ہی جسم صحتمند وتوانا رہ سکتا ہے۔ اگر ایسڈ پیدا کرنے والی مشین زیادہ کام کرنے لگے تو کاربونک تیزاب کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اگر انہیں جسم سے خارج نہ کیا جائے تو پھر کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے یا





شکل نمبر ۳۷: ہائڈروجن کے اخراج کو بچانے کا معمولی عمل: pH ← افزائشِ ہائڈروجن

الفاظ دیگر بہت زیادہ حرارت پیدا ہونے لگتی ہے۔ جس سے برقی رو کے بہاؤ میں خلل واقع ہوتا ہے۔ اسی طرح مسلسل سردی کی وجہ سے (جب جسم سے زیادہ مقدار میں پانی خارج ہو جائے) تو +H کے ضعف میں اضافہ ہوتا ہے اور جسم میں الکلی کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ جس سے جسم میں خامی پیدا ہوتی ہے۔ جسم میں موجود +ve اور -ve کے تناسب کو pH کہتے ہیں۔ یہ تناسب +6.5 اور -6.5 کے درمیان ہونا چاہئے۔ اگر کسی وجہ سے یہ تناسب خراب ہو جائے تو موت واقع ہو جاتی ہے۔

pH کا تناسب برقرار رکھنے کا کام Pons کرتا ہے اور اسے فعال رکھنے کیلئے متوازن غذا کے ذریعے برقی قوت کے بہاؤ میں باقاعدگی قائم رکھنا ضروری ہے۔

ہر زندہ چیز پر موت لازم ہے لیکن ضروری یہ ہے کہ ہم زندگی کی آخری سانس تک صحتمند رہیں اور اس ضمن میں ایکیو پریشر کی اہمیت مسلّم ہے۔ یہ وہ سائنس ہے جو ہمیں بتاتی ہے کہ جسم کے ہر حصے اور ہر عضو میں زندگی اور حیات کی رو کس طرح ارسال کیجائے اور یہ کام ہم خود اپنے طور پر بھی کر سکتے ہیں۔ صحت فطرت کی طرف سے ہمیں دیا ہوا ہمارا پیدائشی حق ہے اور اس کا برقرار رہنا ضروری ہے۔ لہٰذا ہر مرض کی تشخیص اور علاج کی اہمیت اپنی جگہ مسلم ہے۔

ایکو پریشر: اصول اور طریقہ کار

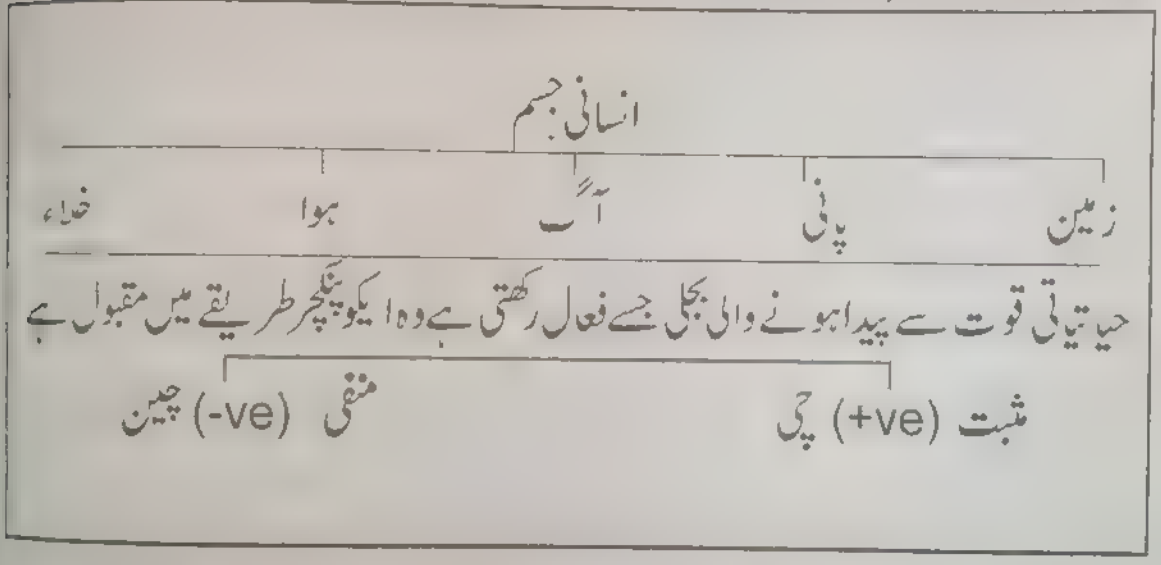
ہمارا جسم دنیا کا سب سے بڑا عجوبہ ہے۔ یہ جسم بہترین قسم کی خودکار، نازک لیکن انتہائی مضبوط مشینوں سے مزین ہے۔ دل اور پھیپھڑے کبھی نہ رکنے والے پمپ ہیں۔ آنکھیں حیران کن کیمرہ ہیں اور پروجیکٹر بھی ہیں۔ کان عجیب قسم کے آلہ سماعت ہیں۔ پیٹ کو ایک عجیب قسم کی لیبارٹری کہہ سکتے ہیں۔ اعصاب میلوں تک پھیلے ہوئے ذرائع پیغام رسانی ہیں اور دماغ بے انتہا اہلیتوں کا حامل ایک کمپیوٹر ہے۔ پھر سب سے بڑی خوبی کی بات یہ ہے کہ ان تمام مشینوں کے درمیان ایک پراسرار رابطہ ہے اور اسی ربط و تعاون کی وجہ سے ہی ہمارا جسم سو سال سے بھی زیادہ عرصہ تک فعال رہ سکتا ہے۔ ہم ایک سو سال تک با آسانی زندہ رہ سکتے ہیں۔ کسی بھی اچھی مشین کی تشکیل کچھ اس طرح کی جاتی ہے کہ کسی بھی خطرے کے موقع پر یہ خود بخود بند ہو جاتی ہے۔ مثلاً ریفریجریٹر اور پانی کا گیزر وغیرہ۔ ایسا ہی ایک نظام ہمارے جسم میں موجود ہو تو اس میں ہمیں تعجب نہیں ہونا چاہئے۔ یہ سچ ہے کہ ہمارے جسم کی بناوٹ نہایت پیچیدہ ہے۔ لیکن اس کی حفاظت نہایت ہی آسان ہے۔ فطرت نے اس مشین میں پیدا ہونے والی خرابی دور کرنے اور اسے بحفاظت صحیح حالت میں رکھنے کا ایک خودکار نظام ہمارے جسم میں ہی رکھا ہے۔

ایکیو پریشر کا طریقہ علاج برصغیر پاک و ہند میں آج سے پانچ ہزار سال پہلے مروج تھا۔ لیکن بدقسمتی سے ہم نے اس کی قدر نہ کی، پھر یہ طریقہ سری لنکا پہنچا اور وہاں ایکیو پنکچر کے طور پر رائج ہوا۔ وہاں سے بدھ سادھوا سے لیکر چین اور جاپان پہنچے۔ جہاں اس کی بڑے پیمانے پر اشاعت ہوئی۔ آج صورتحال یہ ہے کہ چین ساری دنیا کو ایکیو پنکچر طریقہ علاج سکھا رہا ہے۔ سولہویں صدی عیسوی تک ریڈ انڈین باشندے ایکیو پریشر کے ذریعہ پیروں کے تلوؤں کے پوائنٹس پر دباؤ ڈال کر علاج کرتے تھے۔ پھر بیسوی صدی میں امریکہ میں اس موضوع پر ریسرچ کی گئی اور اسے باقاعدہ طریقہ علاج کی حیثیت سے ترقی دی گئی۔ آج بہت سے ایم ڈی ڈاکٹر اور نیچرل تھراپی کے ماہرین اس سے

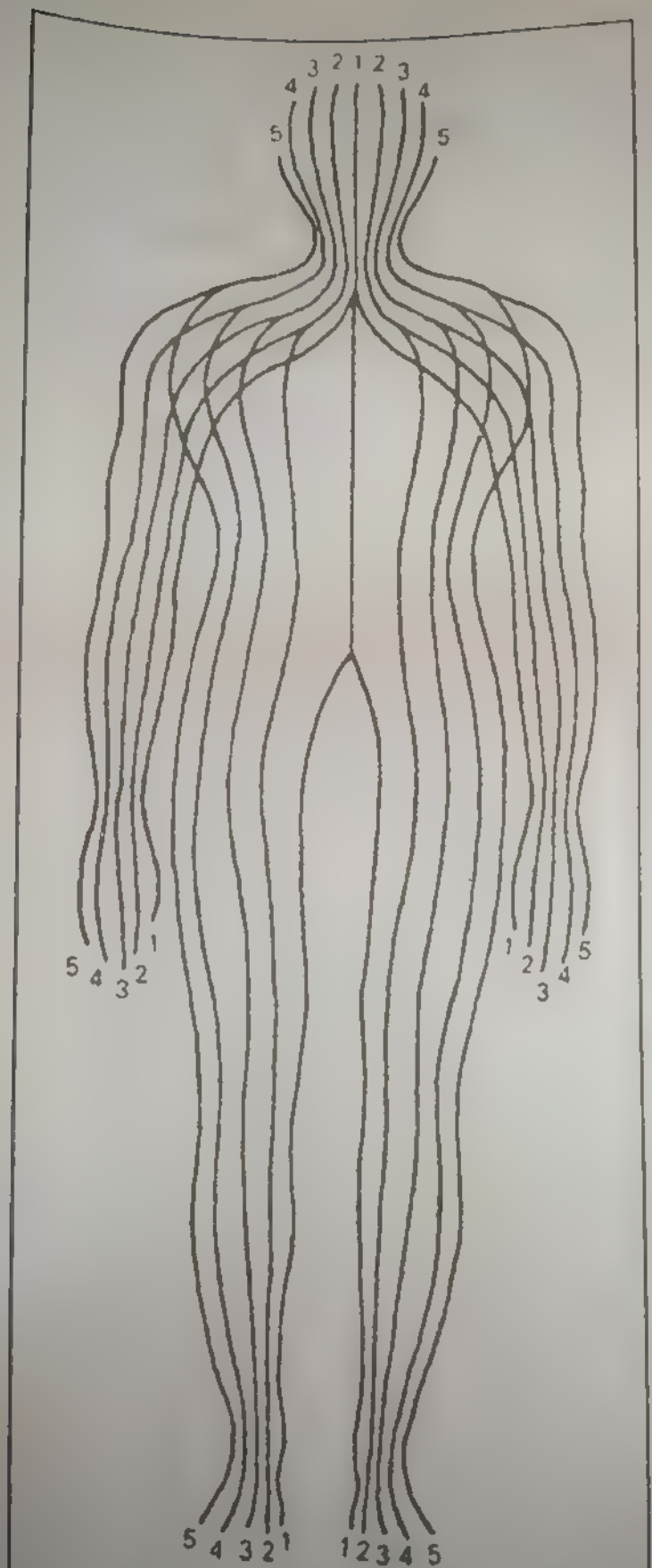
استفادہ کر رہے ہیں اور اب تو عالمی ادارہ صحت نے بھی اس کی طرف توجہ دینا شروع کی ہے۔

لفظ ایکیو پریشر ایکیو پنکچر سے ہی متعلق ہے۔ ایکیو کے معنی "سوئی" کے ہیں اور پنکچر کے معنی ہیں "چھیدنا یا سوراخ کرنا"۔ یعنی سوئی کی مدد سے جسم کے کسی پوائنٹ کو چھید کر کسی مرض کا علاج کرنا جبکہ ایکیو پریشر کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ انگلی یا انگوٹھے یا کسی نوک دار آلے سے دباؤ ڈال کر مریض کو بیماری سے نجات دلوانا۔

ہمارا جسم پانچ عناصر سے بنا ہوا ہے اور برقی رو اسے فعال رکھتی ہے۔ ایکیو پنکچر کے طریقے میں برقی رو کی دو اقسام بیان کی گئی ہیں: مثبت (+ve) اور منفی (-ve)۔ یہ برقی رو حیاتیاتی بیٹری سے پیدا ہوتی ہے۔ مندرجہ ذیل خاکے سے اس کی مزید وضاحت ہوگی۔

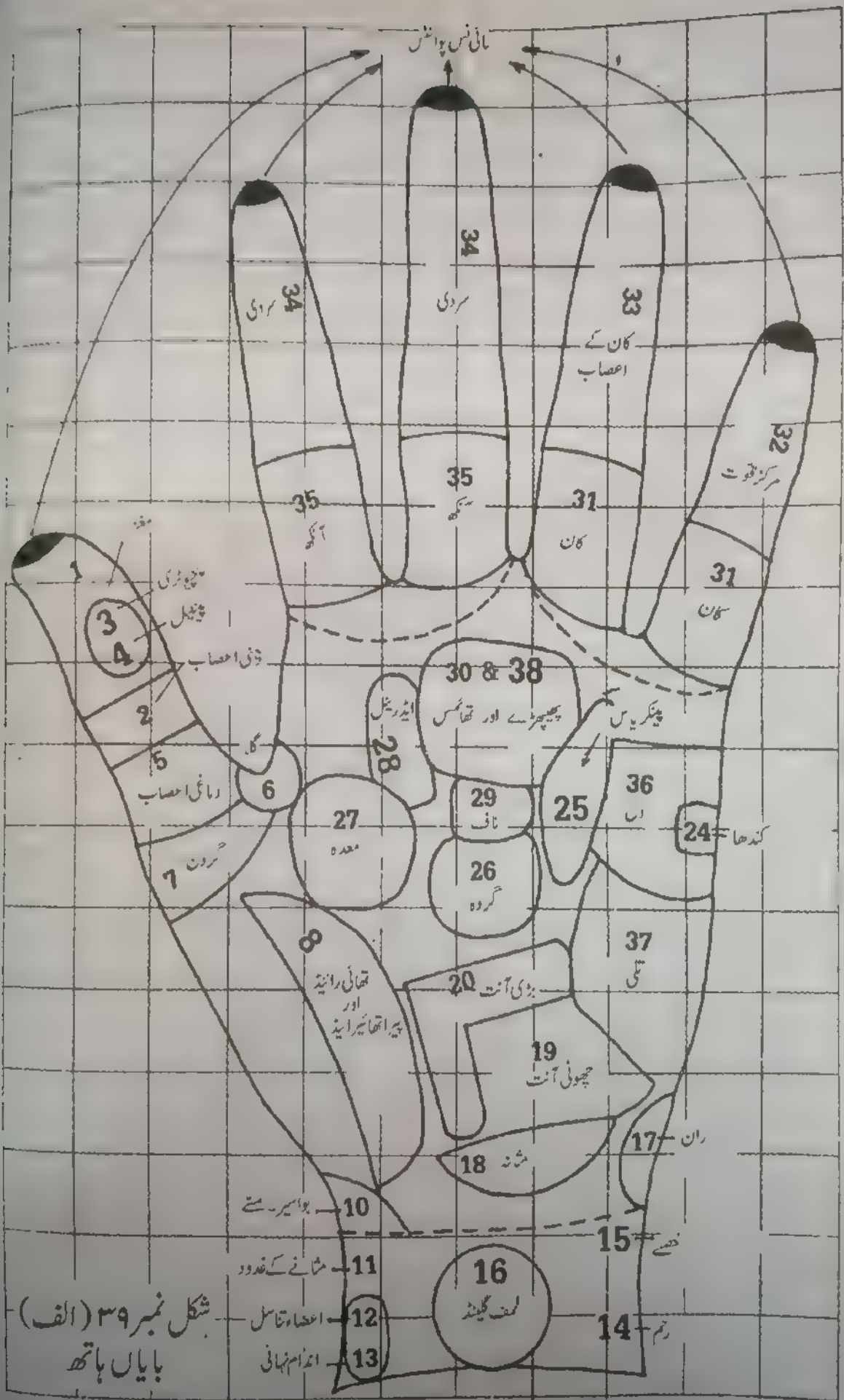


پانچ بنیادی عناصر پر ہمارے جسم میں موجود برقی رو غالب ہے۔ مغربی ممالک میں بھی اب اس حیاتیاتی برقی رو کو Bio Electricity یا Bio Energy کے طور پر تسلیم کیا گیا ہے۔ یہ حیاتیاتی بجلی ہمارے جسم میں اس وقت ہی وجود پذیر ہو جاتی ہے جب ہم رحم مادر میں ہوتے ہیں۔ اس بیٹری کو تبدیل نہیں کیا جا سکتا اور اس میں سے برقی رو پیدا ہوتی ہے۔ اس بیٹری میں سے سفید روشنی نکلتی ہے جو آنکھوں کو خیرہ کر دیتی ہے۔ اسے یوگا کی کچھ ورزشوں کے ذریعے آدمی اپنی پیشانی میں بند آنکھوں سے دیکھ سکتا ہے۔ بہت سے لوگوں نے اور میں نے بھی اس روشنی کا نظارہ کیا ہے۔ جیسا کہ شکل نمبر 38 میں دکھایا گیا ہے اس بیٹری سے خارج ہونے والی برقی رو ہمارے جسم میں بہتی رہتی ہے جسے

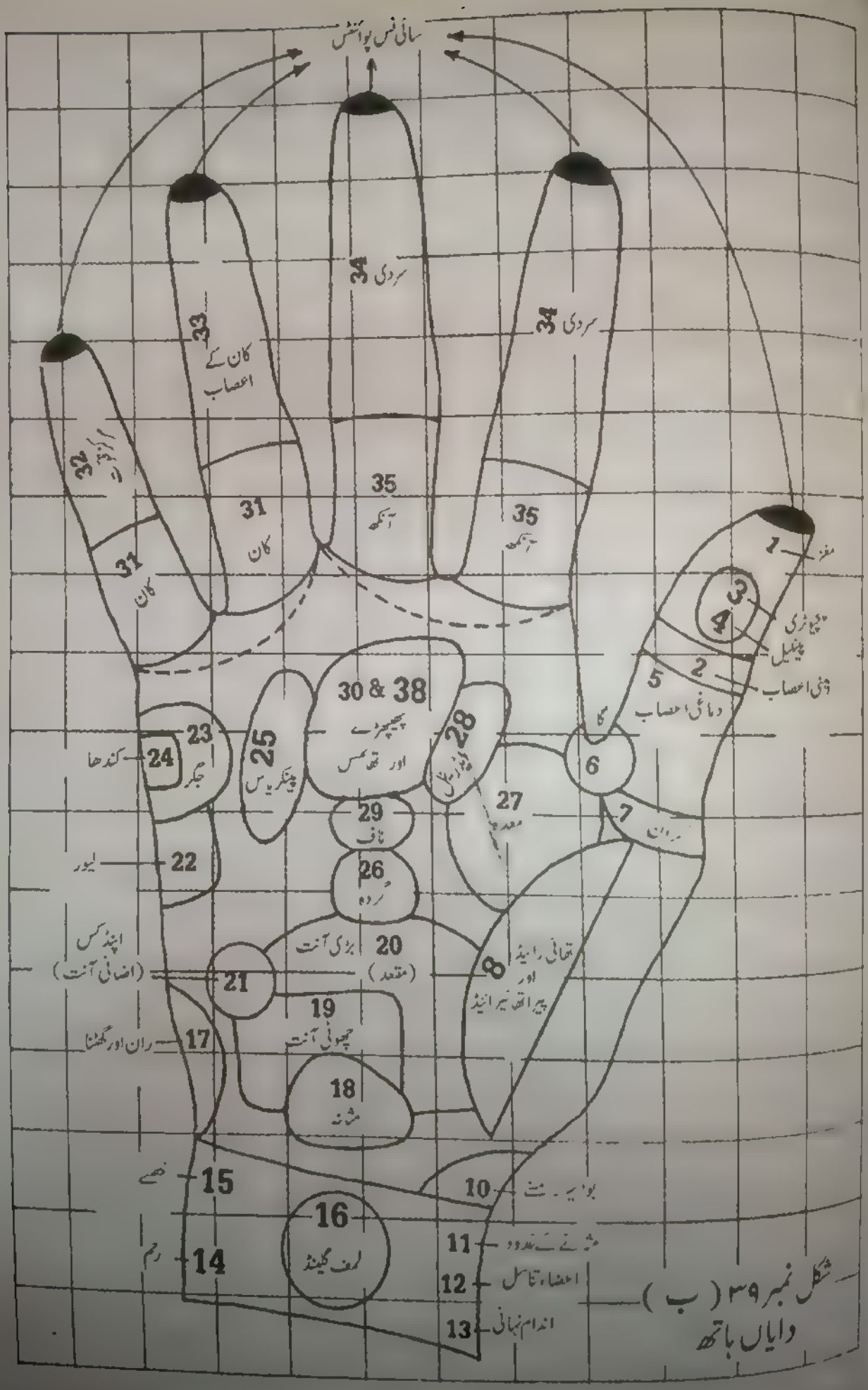


شکل نمبر 38: برقی رو کا بہاؤ
جو دائیں و بائیں پانچ پانچ حصّوں میں تقسیم ہے

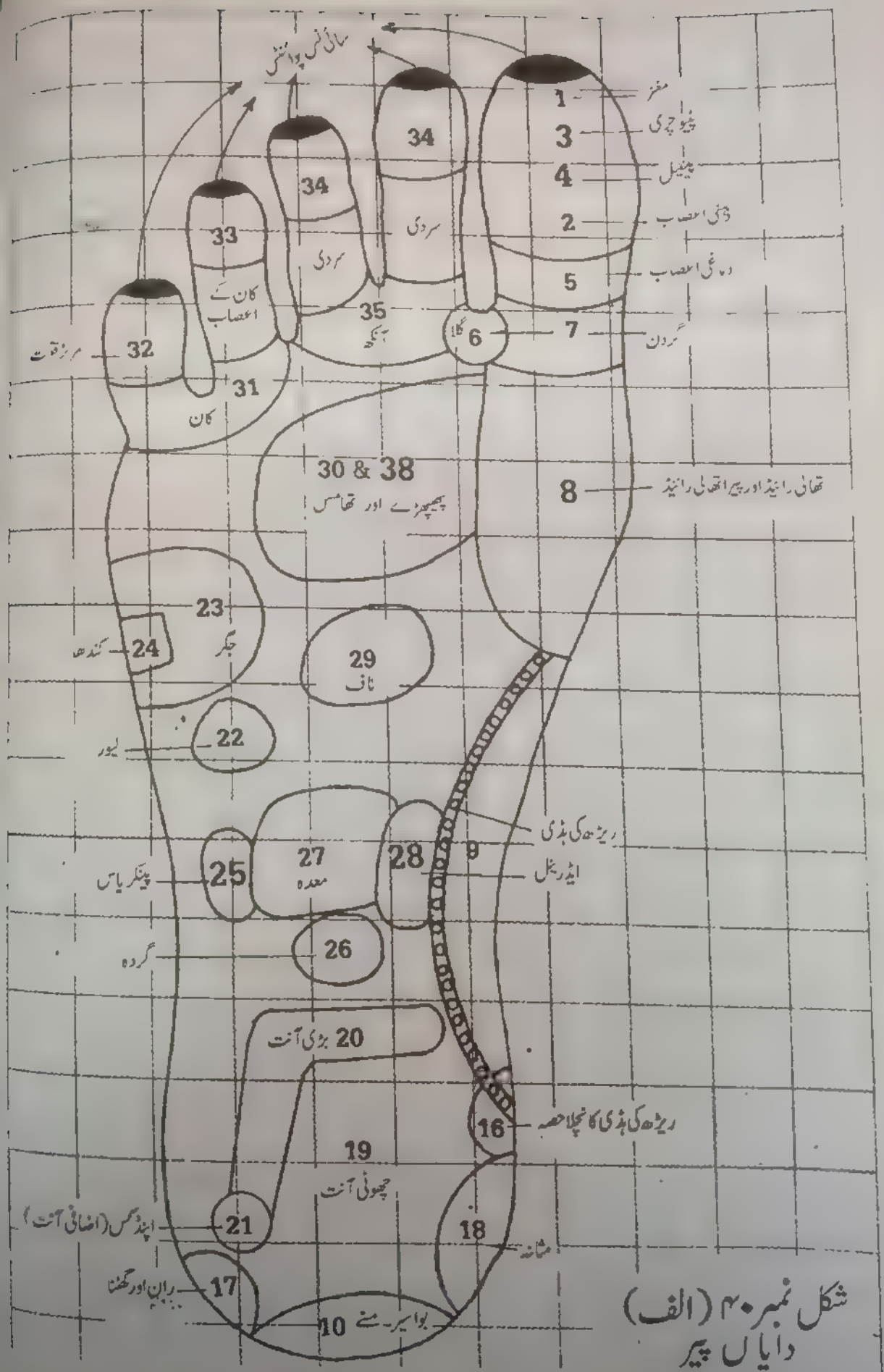
ہم ... کہتے ہیں۔ اس بہاؤ کی مختلف ... کو میری ڈیئنس کہا جاتا ہے جو دائیں ہاتھ کی انگلیوں اور انگوٹھے کی پور سے شروع ہو کر جسم کے تمام حصوں سے گزرتی ہوئی دائیں پیر کے انگوٹھے اور انگلیوں کی پوروں تک پہنچتی ہے۔ اسی طرح بائیں ہاتھ کی انگلیوں اور انگوٹھے کی پور سے چلنے والی رو جسم کے بائیں پاؤں کے انگوٹھے اور انگلیوں کی پوروں تک پہنچتی ہے۔ جب تک یہ حیاتیاتی بہاؤ جاری رہتا ہے، جسم تندرست رہتا ہے۔ لیکن بہت زیادہ کام اور محنت کی وجہ سے یہ بہاؤ جسم کے کسی حصے تک صحیح طور پر نہیں پہنچ پاتا۔ لہٰذا وہ حصہ صحیح طور پر اپنا فعل انجام دینے سے قاصر رہتا ہے اور وہاں درد شروع ہو جاتا ہے۔ اگر برقی رو کو وہاں تک پہنچنے کی راہ ہموار کر دی جائے تو درد یا مرض ختم ہو جاتا ہے۔ ایکیو پریشر قدرتی انداز میں کام کرنے والی سائنس ہے، جو ہماری مشین میں برقی رو کو باقاعدگی بخش کر ہمیں مرض سے بچاتا ہے۔



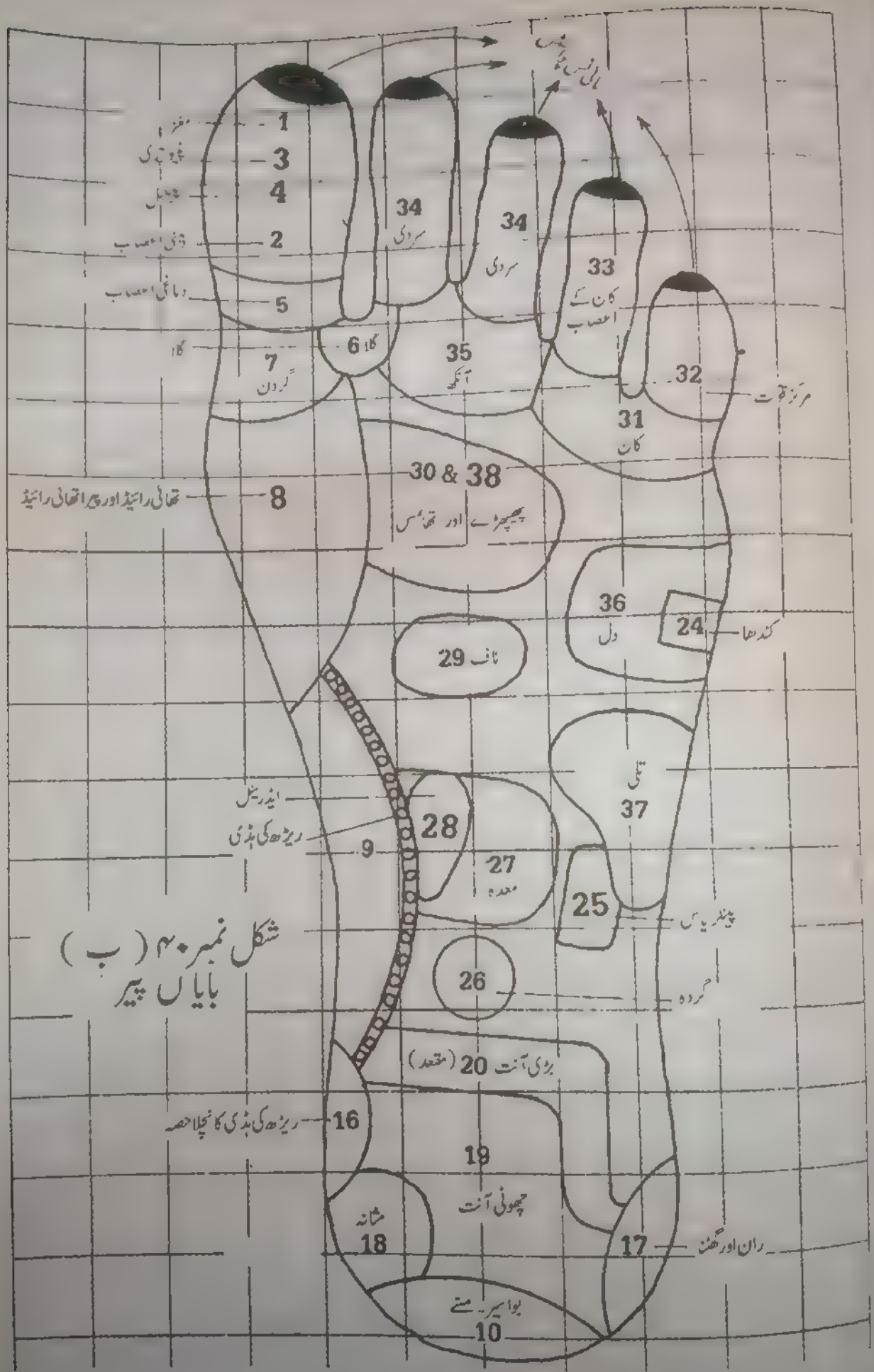
شکل نمبر ۳۹ (الف)
بایاں ہاتھ



شکل نمبر ۳۹ (ب)
دایاں ہاتھ

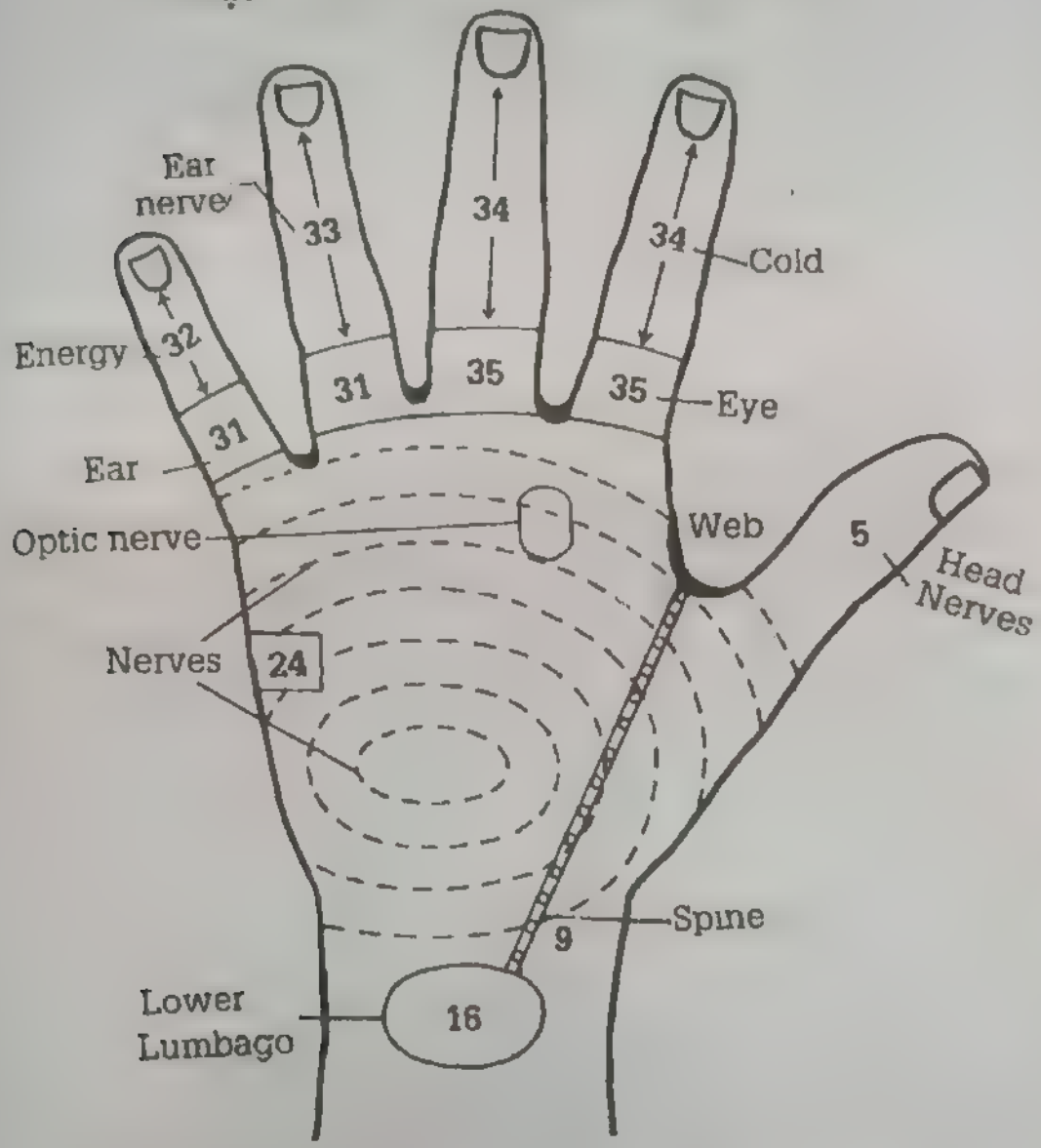


شکل نمبر ۴۰ (الف)
دایاں پیر



شکل نمبر ۴۰ (ب)
بایاں پیر

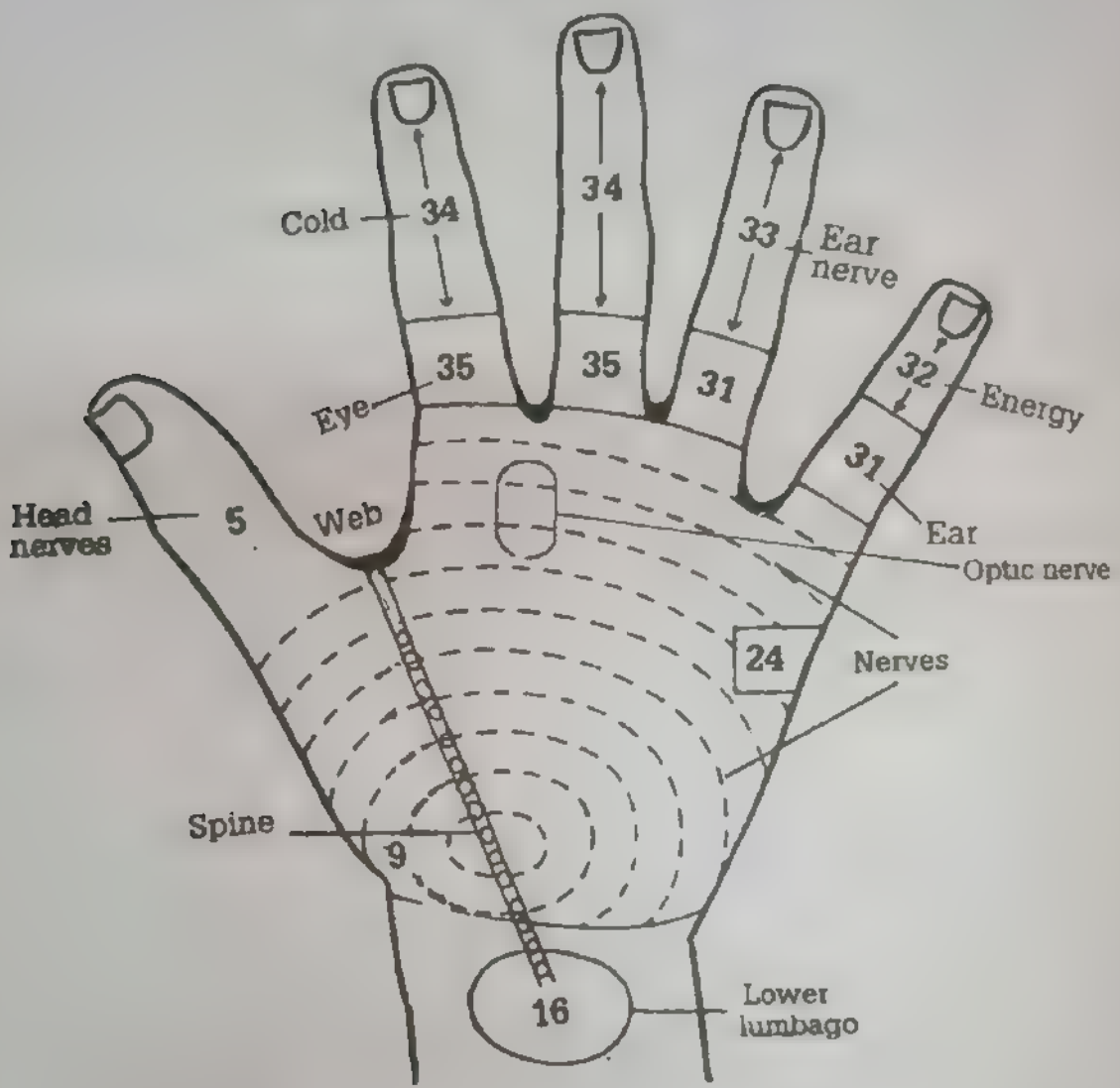
شکل نمبر ۴۱ (الف) : بائیں ہتھیلی کا پچھلا حصہ

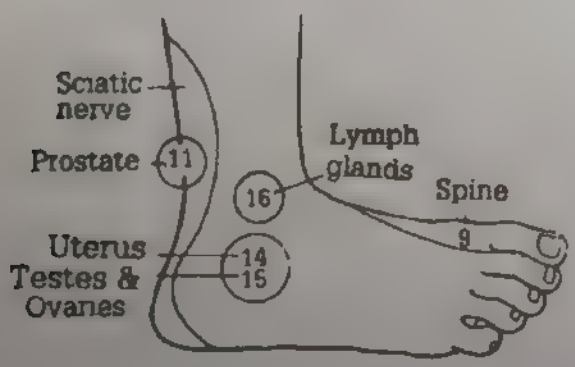


پریشر پوائنٹس

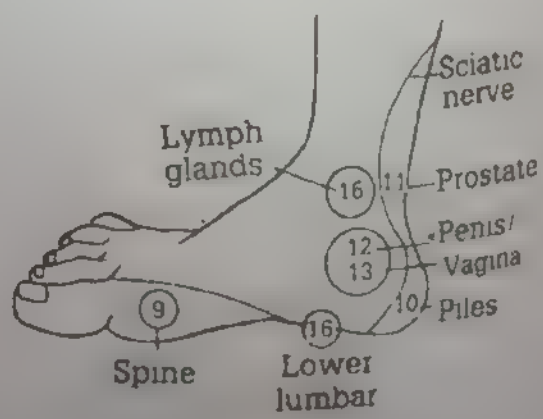
۱۔ دماغ
۲۔ دماغی اعصاب
۳۔ غدہ نخامیہ
۴۔ غدہ صنوبری
۵۔ حرام مغز کے اعصاب
۶۔ حلق
۷۔ گردن
۸۔ غدہ درقیہ اور غدہ جار الدرقیہ
۹۔ ریڑھ کے مہرے
۱۰۔ بواسیر
۱۱۔ غدہ مذی
۱۲۔ رحم
۱۳۔ قضیب
۱۴۔ خصیۃ الرحم
۱۵۔ خصیے
۱۶۔ غدود لمفاوی
۱۷۔ کولہا اور گھٹنہ
۱۸۔ مثانہ
۱۹۔ آنتیں
۲۰۔ بڑی آنت
۲۱۔ زائدہ دودیہ
۲۲۔ پتہ
۲۳۔ جگر
۲۴۔ کندھا
۲۵۔ لبلبہ
۲۶۔ گردہ
۲۷۔ معدہ
۲۸۔ غدہ فوق الکلیہ
۲۹۔ ضفیرہ شمسی
۳۰۔ پھیپھڑے
۳۱۔ کان
۳۲۔ توانائی
۳۳۔ کان کے اعصاب
۳۴۔ سردی
۳۵۔ آنکھیں
۳۶۔ قلب
۳۷۔ طحال
۳۸۔ غدہ تیموسیہ

شکل نمبر ۴۱ (ب) : دائیں ہتھیلی کا پچھلا حصہ





شکل نمبر ۴۲ (ب) : پیر کا بیرونی حصہ



شکل نمبر ۴۲ (الف) : پیر کا اندرونی حصہ

انتظامی طریقہ کار (Mechanism) :۔ ایکیوپنکچر 'شیاتسو' یا 'پوائنٹیڈ پریشر تھراپی' کے مطابق ہمارے جسم میں برقی رو کی لائنس (میریڈینس) واقع ہیں، جو شکل نمبر 38 میں واضح کی گئی ہیں۔ ان پر پورے جسم میں کل 900 پوائنٹس موجود ہیں۔ ان پوائنٹس پر دباؤ ڈال کر یا سوئی چبھو کر مرض دور کیا جاتا ہے۔ یا بیہوشی کا تاثر پیدا کیا جاتا ہے۔ اتنے سارے پوائنٹس کو ذہن نشین کرنے کیلئے بہت زیادہ مطالعہ اور پریکٹس کی ضرورت ہے، عام آدمی ایسا نہیں کر سکتا۔

لیکن ایکیو پریشر کا طریقہ سمجھنے اور عمل کرنے میں نہایت سہل ہے۔ کوئی بھی شخص حتیٰ کہ دس سالہ بچہ بھی اس کا مطالعہ کر سکتا ہے اور اس پر عمل بھی۔

ہمارے جسم میں جو برقی رو بہہ رہی ہے اس کا سوئچ بورڈ ہاتھ کے دونوں پنجوں اور پاؤں کے دونوں تلوؤں میں واقع ہے۔ شکل نمبر 39 (الف اور ب) اور شکل نمبر 40 (الف اور ب) میں ان کا مقام واضح کیا گیا ہے اور یہ بھی بتایا گیا ہے کہ ہر سوئچ کا تعلق جسم کے کون سے عضو یا رطوبتی غدود سے ہے۔

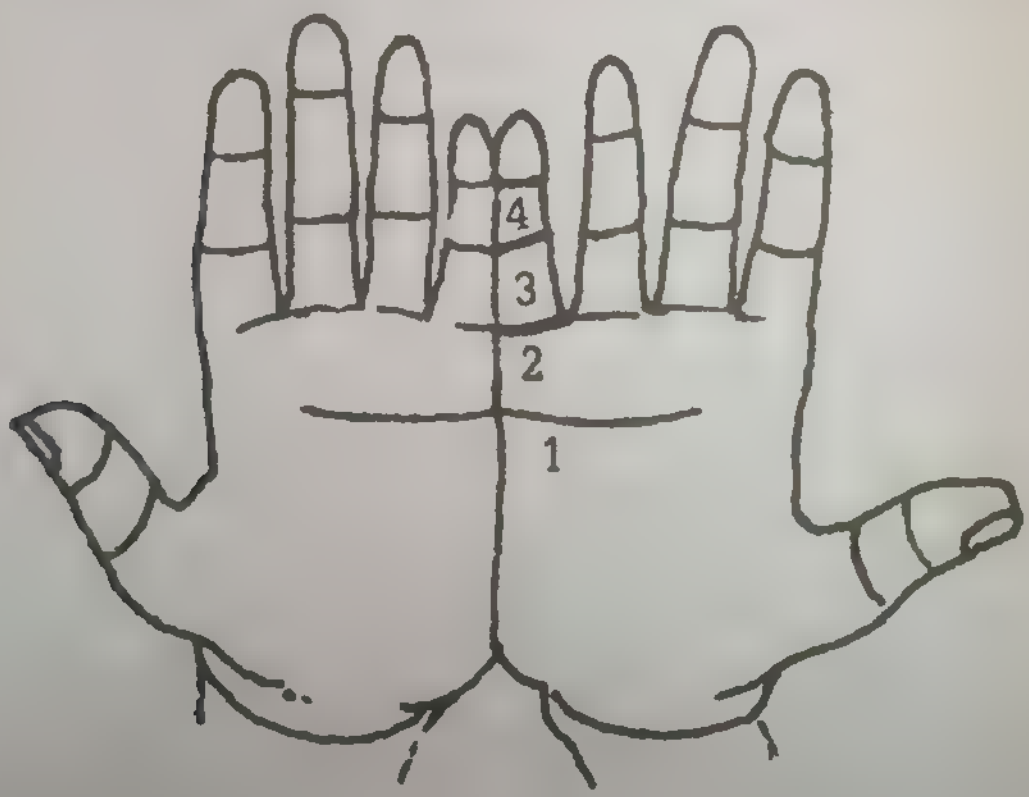
اکثر اعضاء اور رطوبتی غدود جسم کے دائیں اور بائیں حصے میں ہیں۔ لہٰذا ان کے پوائنٹس بھی دائیں اور بائیں ہاتھوں کے پنجے اور پاؤں کے تلوں میں واقع ہیں۔ جبکہ دل اور تلی (پوائنٹس نمبر 36 اور 37) جسم کے بائیں طرف ہیں۔ لہٰذا انکے پوائنٹ بائیں پنجے اور بائیں تلوے میں ہیں۔ جگر پتے اور اضافی آنت جسم کی دائیں طرف ہیں اور اسی وجہ سے انکے پوائنٹ 21 ,22 اور 23 دائیں پنجے یا دائیں تلوے میں ہیں۔

ضفیرہ شمسی اور توانائی کے علاوہ دیگر تمام اعضاء کی کارکردگی سے ہم واقف ہیں لیکن ان کی وضاحت ضروری ہے اور اسی لئے اسکی تفصیل مندرجہ ذیل ہے۔

ضفیرہ شمسی پوائنٹ 29 :۔ اسے ''ناف'' بھی کہا جاتا ہے۔ جو سینے کے نیچے واقع تمام اعضاء کا نظم و نسق کرتی ہے۔ ناف کا تصور صرف آیورویدمیں پایا جاتا ہے۔ جس سے واضع ہوتا ہے کہ اس تھراپی کی دریافت بھارت میں ہی ہوئی تھی۔ اگر ڈایافرام (پیٹ کے پردے) کے نیچے موجود اعضاء کے افعال میں بے قاعدگی پائی جائے تو پوائنٹ 29 پر دباؤ ڈالیں۔

ناف صحیح ہے یا نہیں یہ جاننے کے طریقے :۔ (1) صبح سویرے نہار منہ چت لیٹ کر اگر ناف پر انگلی یا انگوٹھے سے دباؤ ڈالا جائے تو وہاں دل کی دھڑکن کی طرح محسوس ہوگا۔ اسکا مطلب ہے کہ ناف اپنی جگہ پر قائم ہے۔ (2) ناف کا فعل درست ہو تو ناف سے دائیں اور بائیں چھاتی کے نپل کا درمیانی فاصلہ برابر ہوتا ہے، لیکن اگر یہ ناف نیچے یا اوپر سرک گئی ہو تو اس طرح ناپنے سے فرق معلوم ہوتا ہے۔ (3) چت لیٹ کر دونوں ہاتھ سیدھے کرلیں اور دونوں پاؤں بھی۔ دونوں پاؤں کے انگوٹھے بالکل سیدھے یعنی ایک ہی لائن میں رکھیں۔ اگر دونوں انگوٹھے ایک ہی لائن میں نہ آئیں تو اس سے معلوم ہوتا ہے کہ ناف میں گڑبڑ ہے۔

زائد وزن اٹھانے سے، نظام ہضم کی کمزوری سے یا گیس کے دباؤ کی وجہ سے یہ ناف اوپر یا نیچے سرک جاتی ہے، ایسے وقت دھڑکن ناف میں نہیں بلکہ اس کے اطراف میں محسوس ہوگی۔



شکل نمبر اے

(4) جیسا کہ شکل (اے) میں دکھایا گیا ہے اپنی دونوں ہتھیلیاں جوڑ لیں اور پور نمبر 4,3,2,1 کے ساتھ موازنہ کریں۔ اگر ناف صحیح ہوگی تو یہ پوریں یکساں ہونگی اور اگر سرکی ہوئی ہوگی تو

پورنمبر 3 اور 4 نہیں ملیں گی۔

زیادہ وزن اٹھانے یا زیادہ گیس کی صورت میں ناف نیچے یا اوپر سرکتی ہے۔ اگر اوپر کو سرکے تو قبض کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر نیچے سرکے تو گیس کے دباؤ کی وجہ سے دست لگ جاتے ہیں۔ ادویات سے یہ تکلیف رفع نہیں ہوتیں۔ پھر اگر یہ شکایت طویل عرصے تک قائم رہے تو نظام ہضم بگڑ جاتا ہے اور بعض صورتوں مین نوبت آپریشن تک پہنچ جاتی ہے۔ دبر کے کینسر کی بڑی وجہ قبض ہے، جس میں دوائیں فائدہ نہیں کرتیں۔ ایسے معاملات میں بہت ممکن ہے کہ ناف اوپر کو سرک گئی ہو۔ لہذا ایسی صورت میں کسی بھی علاج سے قبل یہ دیکھ لینا ضروری ہے کہ ناف اوپر کو سرکی ہوئی تو نہیں ہے۔ ناف گھڑی کے اسپرنگ کی طرح ہوتی ہے جسے جب تک اس کے صحیح مقام پر نہ لایا جائے تب تک کوئی بھی علاج کارگر نہیں ہوسکتا۔

مندرجہ ذیل طریقوں میں سے کسی بھی ایک طریقے سے ناف کو اپنے اصل مقام پر واپس لایا جا سکتا ہے۔ یہ تمام طریقے صبح نہار منہ یا کھانے کے 3 تا 4 گھنٹے بعد آزمائے جا سکتے ہیں۔

(1) ناف کے اردگرد انگوٹھے سے دباؤ ڈال کر ناف کو مرکز میں دھکیلیں۔

(2) ناف پر وزن رکھ کر اسے مرکز کی طرف سرکایا جائے۔

(3) چت لیٹ جائیں۔ دونوں بازوؤں کو سیدھا رکھیں پھر کسی سے کہیں کہ وہ آپ کے گھٹنوں پر دباؤ ڈالے۔ اگر ضروری محسوس ہو تو دوسرا شخص ایک ہاتھ سے دونوں پاؤں کے انگوٹھے پکڑ کر رکھے اور جو انگوٹھا نیچے کی طرف مائل ہو اسے کھینچنے کی کوشش کرے اگر دونوں انگوٹھے ایک ہی لائن میں نہ آئیں تو اس عمل کو پھر سے دہرائیں (ملاحظہ کریں شکل نمبر 43)۔

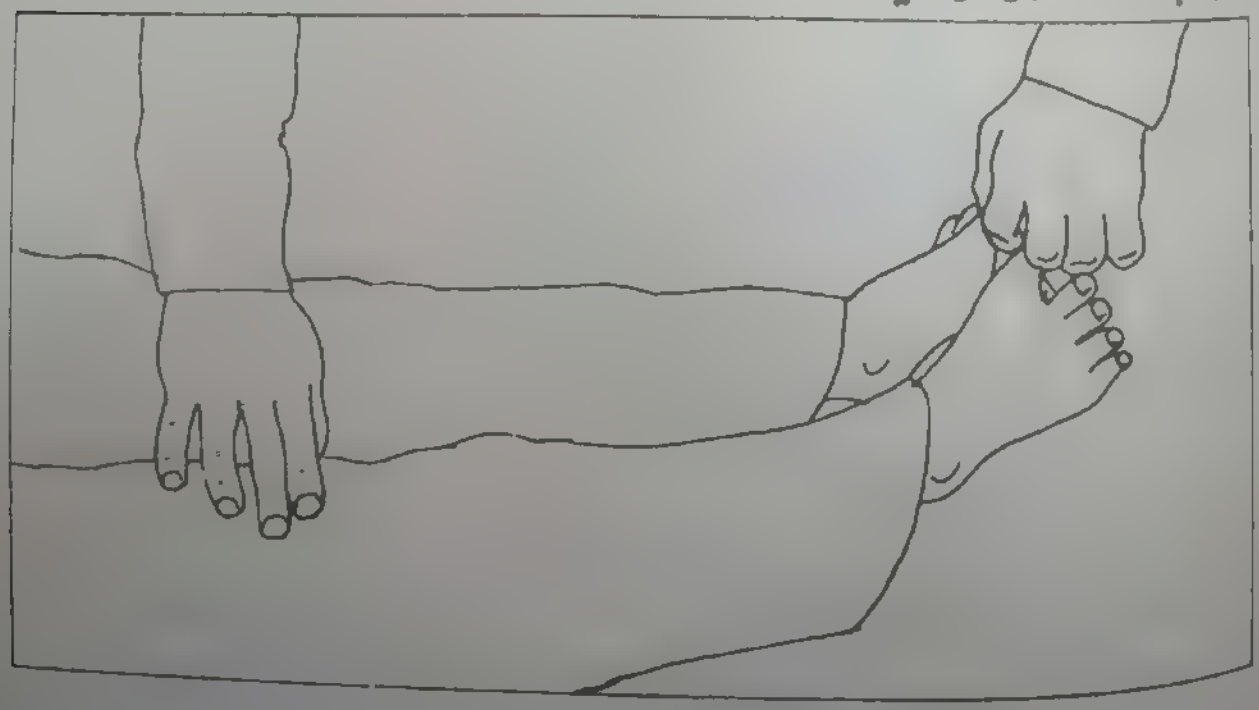
(4) چھوٹا چراغ جلا کر ناف پر رکھیں۔ اس کے اوپر پیتل یا اسٹیل کا گلاس الٹا رکھ کر برابر میں دی گئی شکل نمبر 44 کے مطابق ایک آدھ منٹ پکڑ کر رکھیں۔ اس طرح گلاس میں موجود ہوا جل جائے گی اور وہاں خلاء پیدا ہو جائے گا۔ یہ خلاء ناف کو سرکا کر مرکز میں لے آئیگا۔ ایک منٹ بعد گلاس کو ایک طرف سے اٹھا لیں دھڑکن مرکز میں نہ آنے تک یہ عمل 3 تا 4 بار دھرائیں۔

(ملاحظہ کریں شکل نمبر 44)۔ بعدازاں سونٹھ ملا پانی یا دودھ پی لیں۔

(5) چت لیٹ جائیں۔ دونوں ہاتھ برابر میں رکھیں اور سر بغیر تکیے کے زمین پر ٹکائیں۔ پھر دونوں پاؤں اوپر کر کے شکل نمبر 45 کے مطابق زمین سے 90 ڈگری کے زاویے پر بجائیں۔ پھر سر کو زمین سے اٹھائے بغیر دونوں پاؤں سیدھے رکھ کر نہایت آہستہ آہستہ زمین پر لے آئیں۔ یہ عمل پانچ تا چھ مرتبہ دہرائیں اور پھر دیکھیں کہ ناف میں دھڑکن محسوس ہوتی ہے یا نہیں۔ (ملاحظہ کریں شکل نمبر 45)

(6) زمین پر چت سو جائیں۔ سانس باہر نکالیں۔ اب دوبارہ سانس لینے سے قبل پیٹ کو پھلائیں اور اسی حالت میں جہاں تک برداشت کر سکیں کریں۔ اس عمل کو بار بار دہرائیں۔ حتیٰ کہ ناف اپنی جگہ پر واپس آ جائے۔

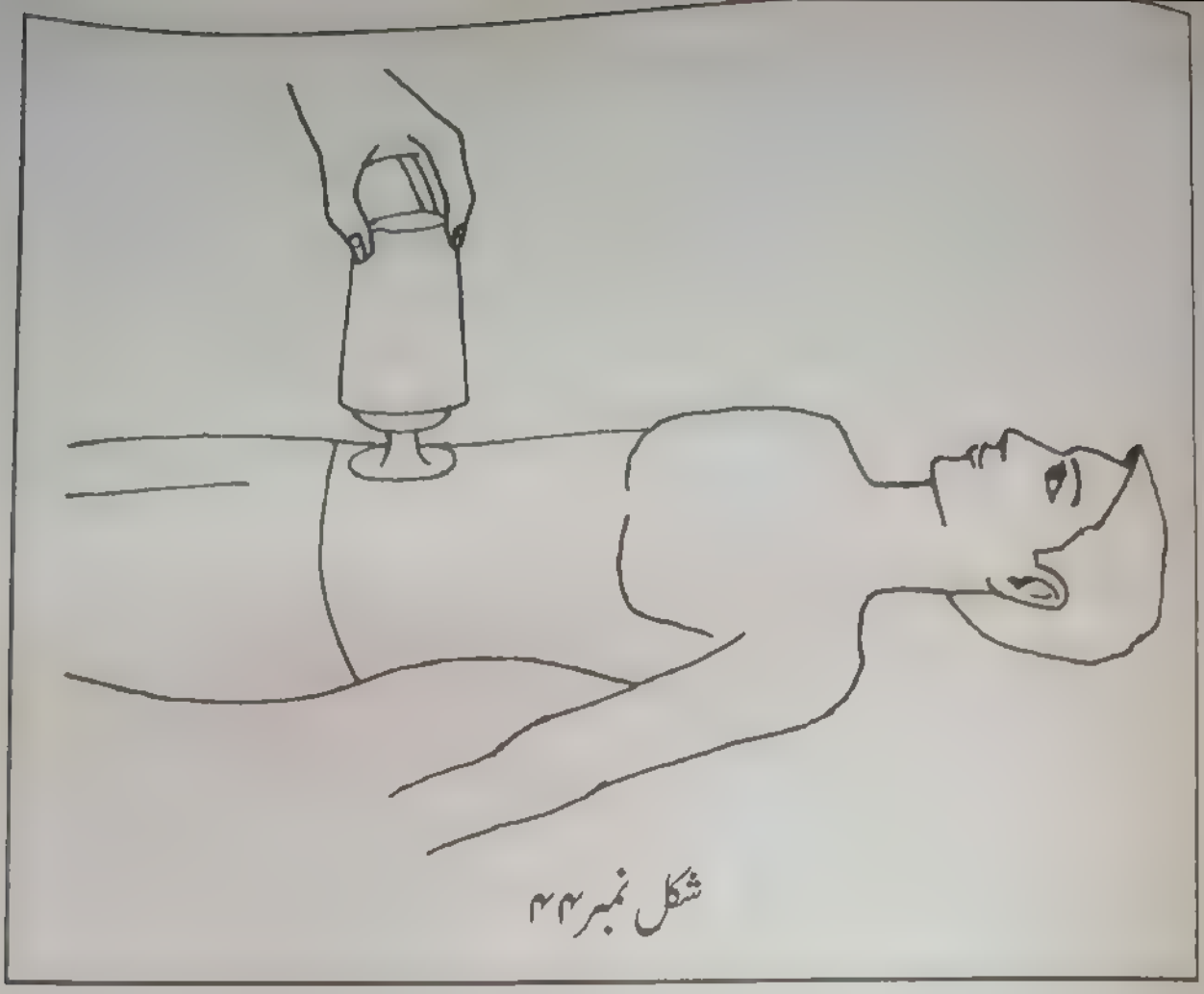
(7) شکل نمبر 39 الف اور ب میں ہتھیلی میں پوائنٹ نمبر 29 دکھایا گیا ہے۔ اس کے اوپر اور اس کے بالکل عقب میں انگوٹھے اور انگلی کی مدد سے دباؤ ڈالیں۔ پھر مندرجہ بالا طریقہ نمبر 4 کے مطابق یہ دیکھیں کہ ناف صحیح ہے یا نہیں، اگر ناف اپنی جگہ پر نہ آئی ہو تو شکل نمبر (ب) کے مطابق عمل کریں۔



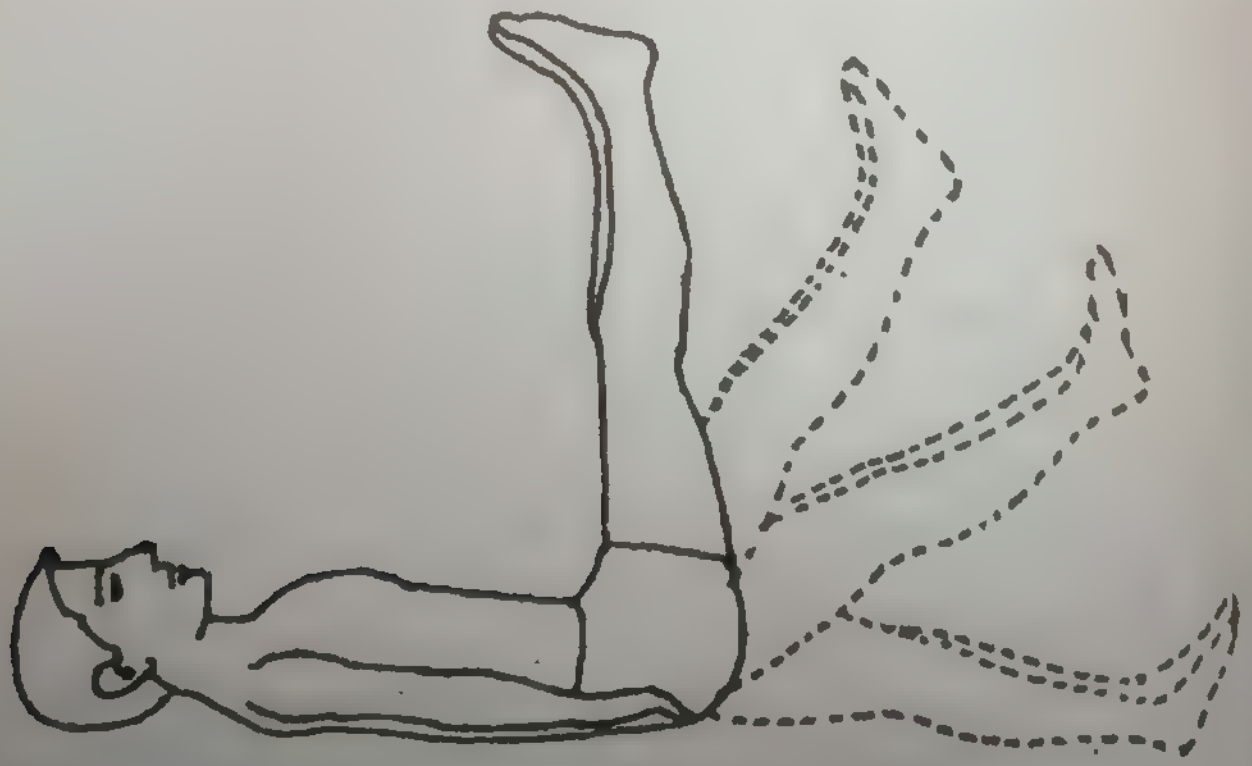
شکل نمبر ۴۳

(8) بائیں ہاتھ کی کہنی کے جوڑ میں شکل (ب) کے مطابق دائیں ہاتھ کی ہتھیلی کو جمائیں اور جھٹکا دے کر انگوٹھے سے بائیں کندھے کو چھوئیں ۔جب تک انگوٹھا بائیں کندھے کو چھولے یہ کوشش جاری رکھیں ۔اس طرح یہی عمل پھر دائیں ہاتھ سے کریں اور شکل (الف) کے مطابق نتیجہ ملاحظہ کریں۔

شکل نمبر ۴۳ (ب)



شکل نمبر ۴۴



شکل نمبر ۴۵

قبض یا دست کی شکایت پیدا ہونے کی صورت میں سب سے پہلے یہ دیکھیں کہ ناف صحیح مقام پر موجود ہے یا نہیں۔ اگر نہیں ہے تو پہلے اسے اپنے مقام پر لائیں۔ ایک مریض کو ڈاکٹر نے ہرنیا (Hernia) تشخیص کیا اور اسے آپریشن کا مشورہ دیا۔ لیکن جب اس کی سرکی ہوئی ناف صحیح مقام پر لائی گئی تو صرف دو دن میں اس کی تکلیف رفع ہوگئی۔ امراض نسواں کی ماہر ایک خاتون ڈاکٹر کو سات سال سے ناف کے نیچے درد کی شکایت رہتی تھی۔ جب اس کی ناف صحیح مقام پر لائی گئی تو وہ فوراً ٹھیک ہوگئیں۔ ایک دوشیزہ کو پیٹ میں کچھ اس طرح کا درد تھا کہ کچھ بھی کھانے سے فوراً قے ہو جاتی۔ اسے ممبئی کے مشہور ہسپتال میں 21 روز تک زیر علاج رکھا گیا۔ لیکن مرض کی تشخیص نہ ہو سکی۔ درد کی شدت سے وہ پلنگ پر کروٹیں بدلتی رہتی۔ معائنہ کرنے پر معلوم ہوا کہ اس کی ناف سرکی ہوئی ہے۔ جب اسے ٹھیک کیا گیا تو قے فوراً بند ہوگئی۔ اسے ایک ہفتے تک ہری سبزیوں اور پھلوں کے جوس پر رکھا گیا۔ اس کی ساری تکلیف دور ہوگئی۔

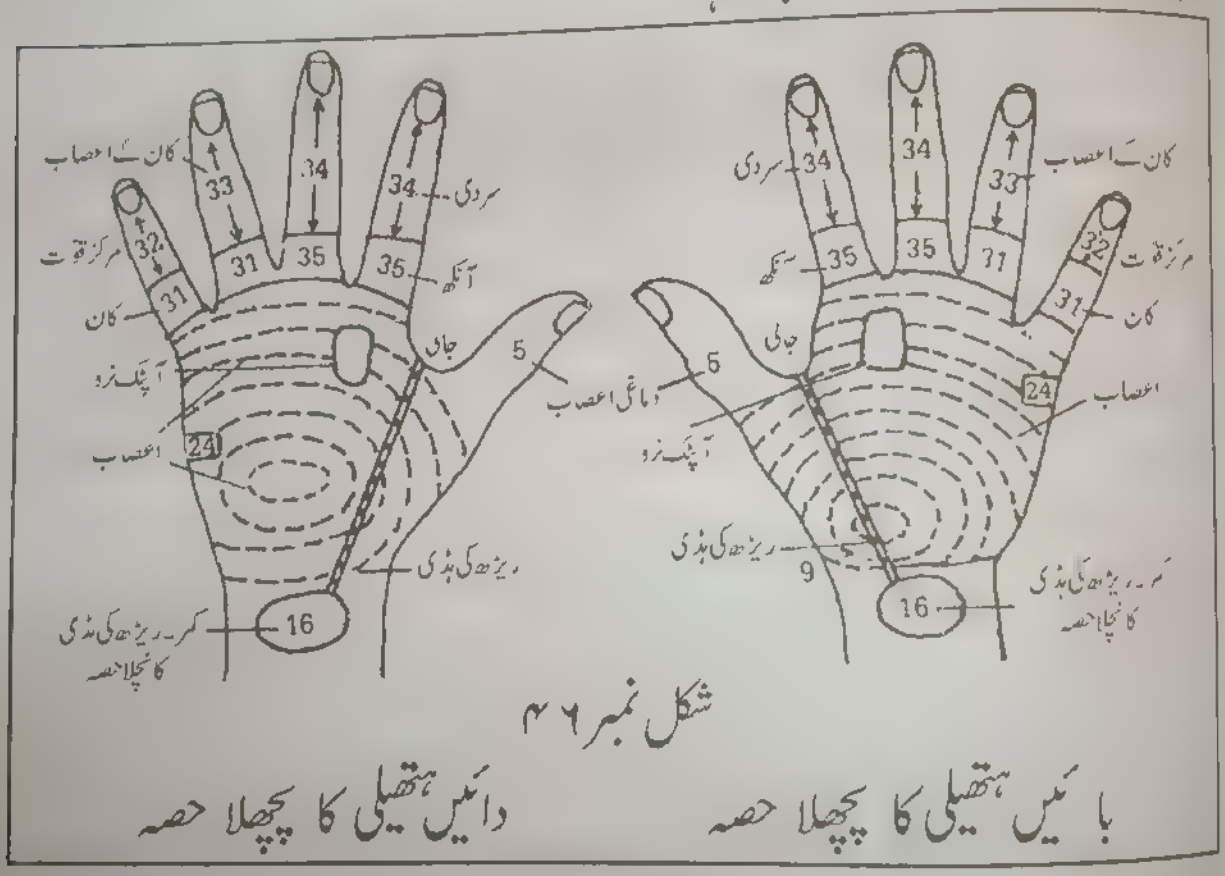
ایک مریض کو عرصے سے بواسیر کی شکایت تھی اور وہ بھی رستے ہوئے بواسیر کی۔ اسے آپریشن کا مشورہ دیا گیا۔ اس نے آپریشن سے صرف تین دن قبل ایکیو پریشر کے ماہر سے مشورہ کیا۔ اس کی ناف ٹھیک کی گئی۔ اس کے بعد اس کی طبیعت میں تیزی سے اصلاح ہوتی چلی گئی اور آپریشن کی ضرورت ہی نہ رہی۔

مرکز قوت (توانائی) پوائنٹ نمبر 32 :۔ جب ہم بہت تھک گئے ہوں یا رات کو نیند نہ آئی ہو تو اس پوائنٹ کو دبانے سے وہاں درد ہوگا۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ جسم کے اعضاء کی ری چارجنگ صحیح طور پر نہیں ہوئی۔ ایسی صورت میں اس پوائنٹ پر دباؤ ڈالیں اور نیم گرم پانی پئیں۔ ہو سکے تو مشروب صحت یا تانبا، چاندی یا سونے کا چھمکایا ہوا پانی پئیں۔ اس مشروب صحت اور تانبا، چاندی اور سونے کے چھمکائے ہوئے پانی کے متعلق تفصیلات باب نمبر 14 میں دی گئی ہیں۔

جالی (Web) :۔ بڑی جالی انگوٹھے اور پہلی انگلی کے درمیان واقع ہے اور چھوٹی جالیاں انگلیوں کے درمیان واقع ہیں۔ یہیں سے اعصاب ریڑھ کے راستے ہمارے جسم میں پھیلتے ہیں۔ اس لئے ان

اعصابی رگوں میں کوئی خرابی پیدا ہو تو ان جالیوں پر دباؤ ڈالنا چاہئے۔ لہٰذا روزانہ دوسرے پوائنٹس پر دباؤ ڈالتے وقت اس جالی پر بھی دباؤ ڈالا جائے۔

اصول دباؤ :۔ ایکیو پریشر تھراپی کے مطابق پنجے یا پاؤں کے تلوں کے پوائنٹ اور ان کے اطراف میں دباؤ دینا ہوتا ہے۔ ایسا کرنے سے مذکورہ پوائنٹ سے تعلق رکھنے والے عضو کی طرف برقی رو کا بہاؤ ہو جائیگا۔ مثلاً اگر آپ انگوٹھے میں موجود پوائنٹ نمبر 1 پر دباؤ ڈالتے ہیں تو برقی رو آپ کے دماغ میں بہنے لگتا ہے اور دماغ زیادہ فعال ہو جاتا ہے۔



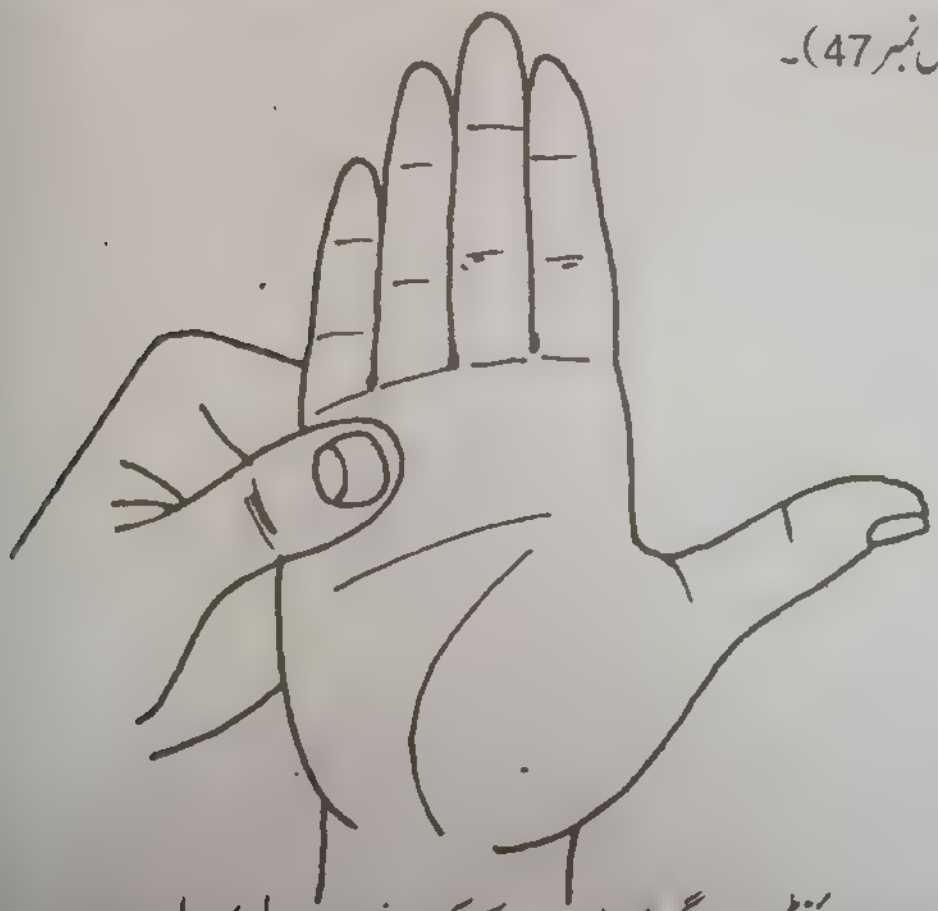
شکل نمبر ۴۶

رطوبتی غدود :۔ یہ جسم کے تمام اعضاء کا نظم و نسق کرتے ہیں۔ ان کے پوائنٹس پر زیادہ دباؤ ڈالنا ضروری ہے۔ ایسا کرنے سے متعلقہ رطوبتی غدود صحیح کام کرنے لگتے ہیں۔ اگر کوئی غدود کم کام کرتا ہو تو دباؤ ڈالنے سے اس کی کارکردگی بڑھتی ہے اور وہ برابر کام کرتا ہے۔ لیکن اگر کوئی رطوبتی غدہ زیادہ کام کرتا ہو تو دباؤ ڈالنے سے اس کا کام کم ہو جاتا ہے۔ وہ قابو میں آجاتا ہے۔ اس طرح صرف دباؤ ڈالکر ان کی کام کرنے کی رفتار میں باقاعدگی پیدا ہو جاتی ہے۔

انگوٹھے سے اور پہلی انگلی سے یا بغیر نوک والی پنسل یا Hand Massager سے

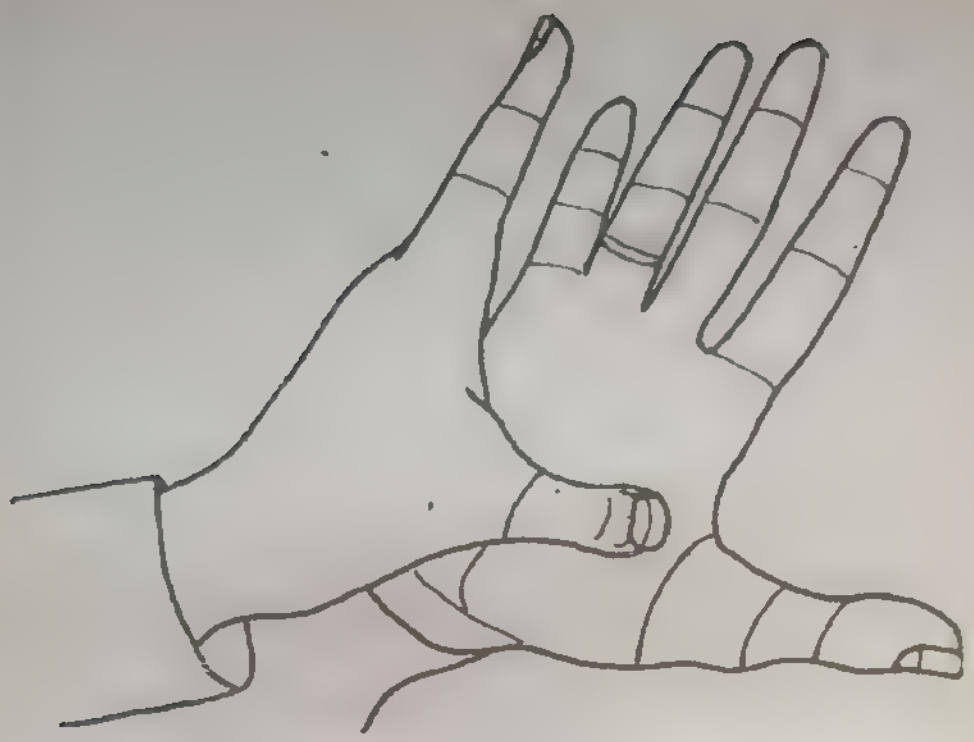
پوائنٹس پر دباؤ ڈالا جا سکتا ہے (ملاحظہ کریں شکل نمبر 47 تا 49)۔ کسی بھی پوائنٹ پر 4 تا 5 سیکنڈ تک دباؤ ڈالیں پھر ایک تا دو سیکنڈ کیلئے ہٹا دیں۔ اس عمل کو بار بار دہرائیں۔ اسی طرح ایک تا دو منٹ اصول دباؤ کے تحت دباؤ ڈالیں یا زوردار مساج کریں۔

دباؤ کتنا ڈالا جائے:۔ جب ہم کسی پوائنٹ پر دباؤ ڈالیں تو وہاں دباؤ کے وزن کا احساس ہونا چاہئے۔ بہت زیادہ وزن نہ ڈالا جائے۔ اگر ہاتھ نرم و گداز ہو تو کم دباؤ سے بھی دباؤ کا احساس ہوگا۔ رطوبتی غدود کے علاوہ ہر پوائنٹ پر ٹیڑھے انگوٹھے سے وزن دینے پر دباؤ محسوس ہوگا جو کافی ہو گا (ملاحظہ کریں شکل نمبر 47)۔

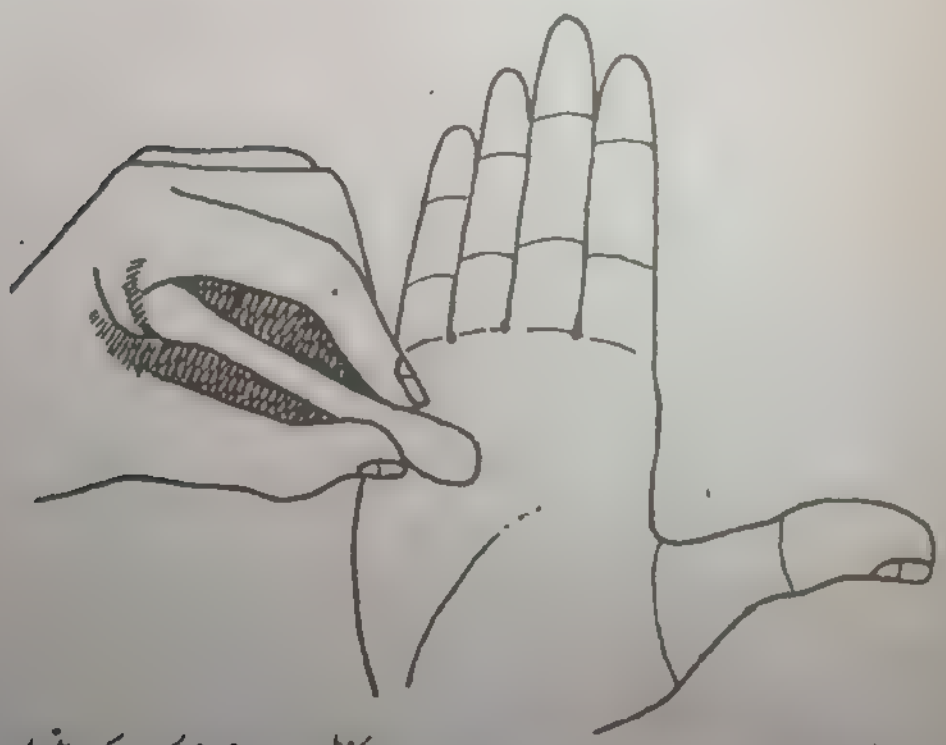


شکل نمبر ۴۷ : پوائنٹس پر انگوٹھا ٹیڑھا رکھ کر دباؤ ڈالنے کا طریقہ

رطوبتی غدود کے پوائنٹ 3,4,8,14,15,16,25,28 اور 38 پر زیادہ دباؤ ڈالیں۔ انگوٹھا کھڑا کر کے پنسل یا بغیر نوک کی لکڑی وغیرہ سے بھی دباؤ ڈالا جا سکتا ہے (ملاحظہ کریں شکل نمبر 48 اور 49)۔ رطوبتی غدود کے ان پوائنٹ کے سوا انگوٹھے کو متوازن رکھ کر بقیہ تمام پوائنٹس پر بھی دباؤ ڈالا جا سکتا ہے۔



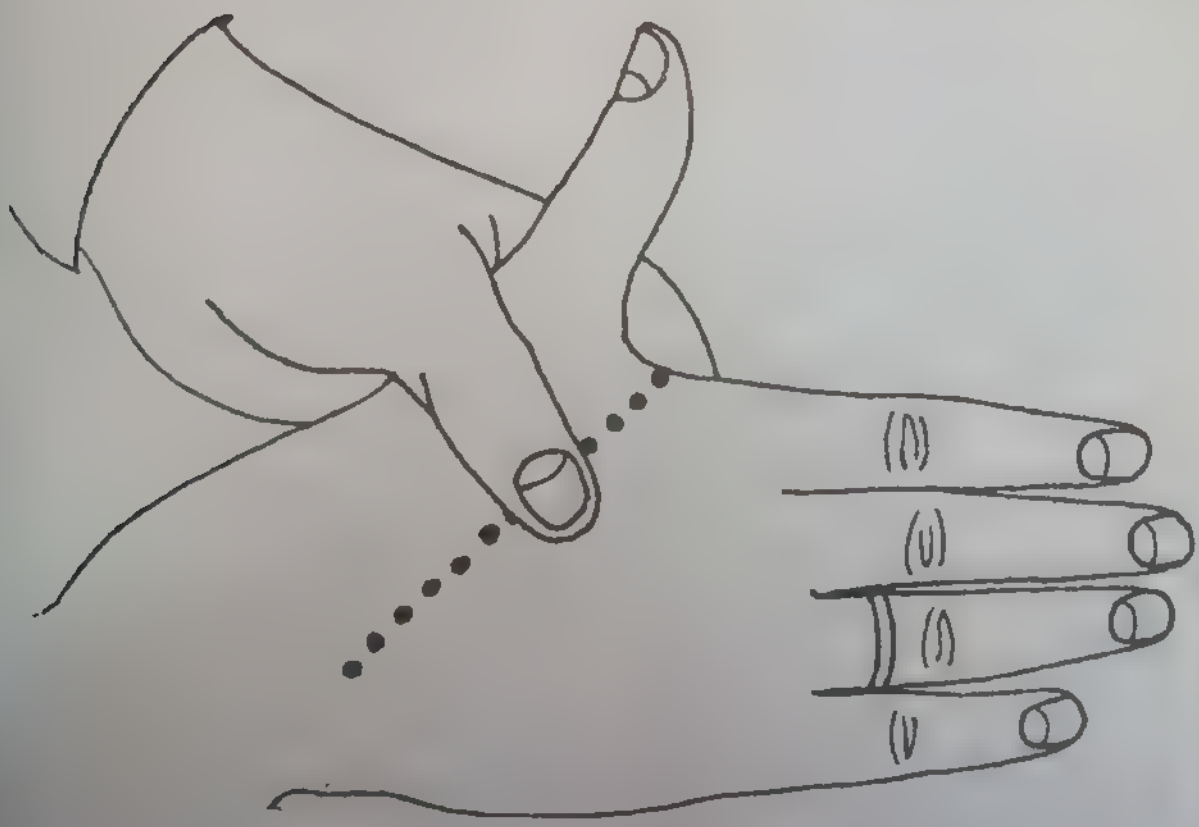
شکل نمبر ۴۸ : رطوبتی غدود کے پوائنٹس
پر انگوٹھا کھڑا رکھ کر زیادہ دباؤ ڈالنے کا طریقہ



شکل نمبر ۴۹ : رطوبتی غدود کے پوائنٹس پر بغیر نوک کی پنسل
نما لکڑی سے زیادہ دباؤ کا طریقہ

جسم اور اسکے حصے :۔ ہمارے جسم کے دو خاص حصے ہیں۔ ایک دایاں اور دوسرا بایاں حصہ جسم کے دائیں حصے میں واقع اعضاء میں اگر تکلیف یا درد ہو تو دائیں ہاتھ کی ہتھیلی یا پاؤں کے تلوے میں علاج کریں۔ اسی طرح اگر بائیں حصے میں تکلیف یا درد ہو تو بائیں ہاتھ کی ہتھیلی یا پاؤں کے تلوے میں علاج کریں۔

علاوہ ازیں جسم کے دو ذیلی حصے بھی شمار کئے گئے ہیں۔ اگلا حصہ اور عقبی حصہ۔ جسم کے عقبی حصے میں ریڑھ کی ہڈی، اعصابی نظام، کمر، سائیٹیکا اعصاب، کولہا وغیرہ واقع ہیں۔ ان کے لئے ہتھیلی کے پیچھے یا تلووں کے اوپر دباؤ ڈالنا ہے۔ (ملاحظہ کریں شکل نمبر 50)۔ دیگر تمام اعضاء اور رطوبتی غدود کے لئے ہتھیلی کے پنجے اور پاؤں کے تلوے میں دباؤ ڈالنا ہے۔ ملاحظہ کریں شکل نمبر 39 (الف) (ب) اور 40 (الف) (ب)۔



شکل نمبر ۵۰ : ہتھیلی کے پیچھے ریڑھ کی ہڈی کے پوائنٹ نمبر ۹ پر دباؤ ڈالنے کا طریقہ

کب تک دباؤ ڈالا جائے :۔ کسی بھی مرض یا عضو کی خرابی کی صورت میں ہاتھ کے پنجے کے پوائنٹ پر دن میں کوئی تین بار ایک سے دو منٹ تک دباؤ ڈالا جا سکتا ہے، جبکہ پاؤں کے تلوے کے پوائنٹ پر یکمشت پانچ منٹ تک دباؤ ڈالا جا سکتا ہے۔ جب تک اس پوائنٹ پر ہونے والا درد ختم نہ ہو جائے تب تک اسطرح علاج جاری رکھیں۔

ایکیو پریشر کے تین فائدے :۔ ایکیو پریشر تین طرح سے مدد کرتا ہے۔ (1) مرض کی روک تھام کرتا ہے۔ (2) مرض کی جلد اور صحیح تشخیص کرتا ہے اور (3) مرض مٹاتا ہے۔

تندرستی کی حفاظت کیلئے :۔ شکل نمبر 39 الف، ب کا مشاہدہ کرنے سے معلوم ہوگا کہ تمام پوائنٹس کلائی سے ایک انچ کے فاصلے سے شروع ہوتے ہیں۔ لہٰذا یہ دیکھے بغیر کہ کونسا پوائنٹ کہاں واقع ہے کلائی کے ایک انچ نیچے سے یعنی پوائنٹ نمبر 16 سے ابتدا کر کے آہستہ آہستہ پوری ہتھیلی، انگلیوں، آگے پیچھے سب جگہ پانچ منٹ تک دباؤ ڈالیں۔ یا پھر پاؤں کو دھاریوں والے بیلن سے پانچ منٹ تک زور سے رگڑیں یا گھمائیں۔ اس طرح دوسری ہتھیلی یا پاؤں کے تلوے پر پانچ منٹ تک دباؤ ڈالنے سے تمام پوائنٹس پر دباؤ پڑیگا اور جسم کے تمام اعضاء اور رطوبتی غدود فعال ہو سکتے ہیں۔ جس طرح کار کے تمام حصوں کا الائنمنٹ ہوتا ہے، اسی طرح جسم کے تمام اعضاء متحرک کئے جائیں تو زیادہ چستی محسوس ہوتی ہے، مرض کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے اور تندرستی برقرار رکھی جا سکتی ہے۔ یہ دباؤ مسلسل نہیں دینا چاہئے بلکہ پمپنگ کی طرح یکے بعد دیگر دینا چاہئے۔ تمام پوائنٹس، اس کے ارد گرد اور تمام جالیوں پر یہ دباؤ ڈالنا چاہئے۔

دس سال سے چھوٹے بچوں کیلئے :۔ بچوں کی صحت برقرار رکھنے کیلئے اور ان کے جسم کی صحت و نشوونما کیلئے روزانہ ان کی دونوں ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلوؤں پر 2 سے 3 منٹ تک دباؤ ڈالا جائے۔

مرض کی روک تھام :۔ اس تھراپی کی انوکھی خصوصیت یہ ہے کہ اس کے ذریعے مرض کی روک تھام کی جا سکتی ہے۔ جیسا کہ اوپر بتایا جا چکا ہے کہ دونوں ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلووں پر روزانہ

دس منٹ تک دباؤ ڈال کر تمام پوائنٹس کا احاطہ کر لیا جائے تو تمام اعضاء، بیٹری کی طرح ری چارج ہو جاتے ہیں، فعال ہو جاتے ہیں اور تمام رطوبتی غدود بھی صحیح طور پر کام کرنے لگتے ہیں۔ جس سے قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے اور مرض کے امکانات (کینسر جیسے موذی مرض کے امکانات بھی) کافی کم ہو جاتے ہیں۔

مرض کی تشخیص یا میڈیکل چیک اپ کا انوکھا طریقہ :۔ یہ علاج کروانے سے (تمام پوائنٹس پر باقاعدگی سے دس منٹ تک دباؤ ڈالنے سے) تندرستی برقرار رہتی ہے اور ساتھ ہی ساتھ مفت میڈیکل چیک اپ بھی ہو جاتا ہے۔

جیسا کہ گزشتہ کل جو آپ نے تمام پوائنٹس پر دباؤ ڈالا تو اس وقت کہیں کوئی درد نہیں ہو تھا۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ مکمل طور پر تندرست تھے اور آپ کے تمام اعضاء صحیح انداز میں کام کر رہے تھے۔ لیکن آج جب سارے پوائنٹس پر دباؤ ڈالتے ہیں، تو کچھ پوائنٹس پر اندر سے درد محسوس ہوتا ہے۔ جسکا واضح مطلب یہ ہوا کہ گزشتہ 24 گھنٹوں کے دوران آپ کے متعلقہ پوائنٹس سے تعلق رکھنے والے عضو یا غدود میں کوئی خرابی رونما ہوئی ہے۔ جس کی بازگشت آپ ہتھیلی یا پاؤں کے پنجے میں کسی خاص پوائنٹ پر محسوس کر رہے ہیں۔ اس لئے اس سائنس کو ریفلیکسولاجی (Reflaxology) بھی کہتے ہیں۔ جب کسی پوائنٹ پر درد محسوس ہو تو سمجھ لیں کہ متعلقہ عضو یا غدود میں کوئی گڑبڑ ہے۔ اس طرح بغیر کسی آلے کے یا لیبارٹری کے بھاری اخراجات کے آپ بذات خود مرض کی فوری تشخیص کر سکتے ہیں۔ اور خود ہی اپنے ڈاکٹر بن کر اپنا علاج کر سکتے ہیں۔

ابھی تک چونکہ آپ نے اس طریقہ علاج پر عمل نہیں کیا لہٰذا ممکن ہے کہ ابتدائی دو دنوں تک آپ کو پوائنٹس دبانے کے باوجود کچھ محسوس نہ ہو۔ لیکن اس عمل کو جاری رکھیں تو تیسرے دن سے اس کے اثرات واضح طور پر محسوس ہونے لگیں گے۔ مریضوں کا علاج کرنے سے قبل مرض کی تشخیص کریں۔ یہ تمام قسم کے طبی علاج کرنے والے کیلئے انتہائی لازمی ہے۔ کیونکہ مرض کا سبب معلوم کرنے کے بعد ہی اس کا سدباب کیا جا سکتا ہے۔ بیرونی جسمانی معائنے کے علاوہ بھی صحیح تشخیص کیلئے ڈاکٹر کو

پیشاب، خون کی رپورٹ حاصل کرنی پڑتی ہے۔ ایکسرے، کارڈیوگرام، سونوگرافی اور اسکیننگ جیسے مہنگے ترین ٹیسٹ بھی کروانے پڑتے ہیں جو اکثر مریض کی مالی قوت سے بعید ہیں۔ لیکن اس کے باوجود کروانے پڑتے ہیں۔

آج جبکہ دنیا تیزی سے ترقی کر رہی ہے تب تشخیص کی تربیت بھی مہنگی اور گراں ہوتی جا رہی ہے۔ آیورویدک، ایکیوپنکچر اور یونانی طریقہ علاج میں نبض دیکھ کر مرض کی تشخیص کی جاتی ہے۔ لیکن اس کا مکمل علم حاصل کرنے کیلئے چھ سے دس سال کی تربیت انتہائی ضروری ہے۔ ہومیوپیتھی میں بھی تشخیص کر کے کسی نتیجے پر پہنچنے میں کافی وقت لگ جاتا ہے اور انہیں اس کے لئے مریض کے ساتھ کافی وقت گزارنا پڑتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ماہر ہومیوپیتھی ڈاکٹر بہت کم مریضوں کو دیکھ سکتا ہے۔ قدرتی طریقہ علاج کافی وقت لے لیتا ہے۔ پھر اسکے ماہرین مرض کے اصل اور بنیادی اسباب دریافت کرنے کی کوشش نہیں کرتے بلکہ صرف جسمانی صحت پر توجہ مرکوز رکھتے ہیں تاکہ جسم کے اندر موجود محرکات بیدار ہو کر مرض سے نجات کیلئے فعال ہو سکیں۔

ایکیو پریشر طریقہ علاج میں جسم میں دوڑنے والی برقی رو کے دو سوئچ بورڈ دونوں ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلوؤں میں واقع ہیں۔ ان کا محلِ وقوع شکل نمبر 39 اور 40 میں واضح طور پر دکھایا گیا ہے۔ تجربے سے ثابت ہوا ہے کہ جب یہ برقی رو جسم کے تمام حصوں میں اپنا کام بخوبی انجام دے رہی ہو تو اس صورت میں ان پوائنٹس پر دباؤ ڈالنے سے کسی قسم کا درد محسوس نہیں ہوتا۔ آپ کو یہ معلوم کر کے حیرت ہوگی کہ ایکیو پریشر ہی وہ واحد طریقہ علاج ہے، جو مرض کی ابتداء ہی سے روک تھام کرتا ہے اور کسی بھی فرد کو اس کی صحت کے تحفظ میں معاون ہوتا ہے۔ اس طرح صحت کی حفاظت کیلئے ضروری ہے کہ آپ اپنی دونوں ہتھیلیوں یا پاؤں کے تلوؤں میں سب جگہ پانچ پانچ منٹ تک دباؤ ڈالتے رہیں۔ چالیس سال کی عمر کے بعد جس طرح کہ شکل نمبر 81 میں دکھایا گیا ہے دائیں ہاتھ کے درمیان ایک انچ کے دائرے میں دو دو منٹ تک دباؤ ڈالیں۔ اس طرح دونوں ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلوؤں میں دو دو منٹ دباؤ ڈالنے سے کل دس منٹ لگیں گے۔ لیکن اس سے جسم کے تمام ہی اعضاء فعال ہو

جائیں گے۔ جس طرح کار کی سروس سے وہ باقاعدگی سے چلتی ہے۔ اسی طرح جسم کے سارے اعضاء کام کرنے لگیں گے اور مرض کے امکانات نہایت کم ہو جاتے ہیں۔ مطلب کہ ہتھیلیوں اور تلوؤں میں پانچ پانچ منٹ کے دباؤ سے امراض کی روک تھام ہو جاتی ہے اور آدمی صحتمند زندگی گزارتا ہے۔ ساتھ ہی پورے جسم کا پیک اپ بھی مکمل اور مفت ہو جاتا ہے۔

کام کی زیادتی یا کسی اور وجہ سے جسم کے کسی عضو کو نقصان پہنچتا ہے تب کارین مختلف اجزاء (Toxins) اس عضو کے اردگرد جمع ہو جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے برقی رو وہاں تک نہیں پہنچ پاتی۔ لہٰذا ہتھیلی یا پاؤں کے تلوؤں میں موجود متعلقہ پوائنٹ کو دبانے سے وہاں درد محسوس ہوتا ہے۔ وہ درد غیر معمولی نوعیت کا اور ناگوار سا ہوتا ہے۔ اس وقت اگر آپ مریض کی آنکھ میں دیکھیں تو آپ کو ایک چمک سی نظر آئے گی۔ اس طرح مریض کا ماضی جانے بغیر یا کسی بھی قسم کے ٹیسٹ کے بغیر صرف ہتھیلی اور پاؤں کے تلوے دبا کر مناسب تشخیص کی جا سکتی ہے۔ مریض سے مرض کی تفصیلات جانے بغیر تشخیص کا چیلنج مجھے دیا گیا۔ ان میں سے ایک واقعہ یہاں پیش کر رہا ہوں۔

بھارتی حکومت کے سابق وزیر خزانہ اور یوپی کے سابق وزیر اعلیٰ جناب نارائن دت تیواری نے سانتا کروز ائرپورٹ کے قریب واقع اپنے ہوٹل میں مجھے طلب کیا۔ مسز تیواری ایک گائنکولوجسٹ ہیں۔ انہوں نے مجھے چیلنج کیا کہ میں تمہیں کوئی تفصیل نہیں بتاؤں گی۔ اس کے باوجود تم میرے شوہر کی ہتھیلی کا معائنہ کر کے بتاؤ کہ انہیں کیا تکلیف ہے۔ میں نے صرف دو منٹ میں ہتھیلی کے مختلف پوائنٹس کو جانچا۔ معلوم ہوا کہ ان کے پانچ اعضاء صحیح طور پر کام نہیں کر رہے ہیں۔ پھر جب میں نے کہا کہ جناب تیواری بواسیر اور معدے کی تکلیف سے دوچار ہیں تو وہ حیران ہو کر کھڑی ہو گئیں۔ میں نے کہا کہ ناف سرکی ہوئی ہے۔ پھر جناب تیواری کی ہتھیلیوں پر نظر کر دیکھی تو دونوں پاؤں کے انگوٹھے ایک سطح پر نہیں تھے۔ بلکہ بائیں پاؤں کے مقابلے میں دائیں پاؤں کا انگوٹھا ایک انچ سے بھی زیادہ نیچے تھا۔ میں نے انہیں برابر کیا اور پھر جناب تیواری کو بتایا کہ تھوڑی پر دباؤ ڈال کر قبض کیسے دور کی جاتی ہے۔ ایک ہی ہفتے میں ان کی بواسیر کی تکلیف ٹھیک ہو گئی۔ اس طرح ایکیو پریشر کے مناسب

۱۔ باب نمبر ۳۔ ایکیو پریشر صفحہ

اور فوری تشخیص سے یقینی فائدہ ہوتا ہے۔

ہتھیلی یا پاؤں کے کسی پوائنٹ پر دبانے سے اگر درد ہو تو سمجھ لینا چاہئے کہ متعلقہ اعضاء میں ضرور کوئی گڑبڑ ہے۔ جسم کے دو حصے ہیں، دایاں اور بایاں۔ اگر تکلیف دائیں طرف ہو تو دائیں ہتھیلی یا دائیں تلوے میں واقع پوائنٹ پر درد محسوس ہوتا ہے۔ یہی صورت بائیں طرف کی ہے۔ علاوہ ازیں ہمارے جسم کو آگے، پیچھے اس طرح تقسیم کیا گیا ہے کہ آنکھ، دل، پیٹ وغیرہ جو آنکھوں سے دیکھے جاتے ہیں ان سب کے پوائنٹس ہتھیلی میں سامنے کی طرف واقع ہیں۔ اسی طرح ریڑھ وغیرہ جو جسم کے پیچھے حصے میں ہیں ان کے پوائنٹس ہتھیلی کے عقبی حصے میں یا پاؤں کے پنجے کے اوپری حصے میں واقع ہیں۔ اس طرح کی جانیوالی تشخیص اس حد تک قابل اعتبار ہوتی ہے کہ میں نے کئی دفعہ ایکسرے اور سونوگرافی کے ذریعے کی جانیوالی تشخیص کو جانچا ہے اور اس میں کامیاب بھی رہا ہوں۔ مثلاً

(1) ایک پہلوان کو ایکسرے کی بنیاد پر ریڑھ کی ہڈی کا آپریشن کروانے کا مشورہ دیا گیا۔ وہ صاحب میرے پاس آئے۔ میں نے معائنہ کر کے کہا کہ پوائنٹ نمبر 9 پر دباؤ ڈالنے سے آپ کو کوئی درد نہیں ہو رہا لہٰذا ریڑھ کے کسی حصے میں کوئی خرابی نہیں ہے اور آپریشن ضروری نہیں ہے۔ پیٹھ میں ہونیوالے درد کا اصل سبب سائٹیکا اعصاب کو پہنچنے والا نقصان تھا۔ پھر میں نے پہلوان کو بتایا کہ وہ خود اپنا علاج کیسے کر سکتا ہے۔ لہٰذا وہ صرف دس دن میں بھلا چنگا ہو گیا۔

(2) ایک صاحب کو یرقان ہو گیا۔ ایکسرے اور سونوگرافی کی بنیاد پر انہیں بتایا گیا کہ پتے میں پتھری ہے۔ لہٰذا آپریشن ضروری ہے۔ انہوں نے آپریشن سے صرف تین دن قبل مجھے بلایا میں نے اس کی ہتھیلی کے پوائنٹ دبانے کے بعد تین منٹ میں کہہ دیا کہ پتے میں کوئی مسئلہ نہیں ہے بلکہ اصل خرابی جگر میں ہے اور پتھری کروے کے قریب موجود ہے۔ لہٰذا آپ آپریشن کروانا چاہتے ہیں تو کروا سکتے ہیں۔ ڈاکٹر نے آپریشن کیا تو انہیں پتے کے باریک [illegible] بھی نہ ملا۔ انہوں نے ضائع ہونے والے پتے کو [illegible] چند دنوں کے بعد مریض کو پھر ایکسرے ٹیبل پر لٹا کر اس کا اسکریننگ کیا تو

انہیں گردے کے قریب بڑی پتھری نظر آئی۔ پھر آپریشن آٹھ گھنٹے جاری رہا اور پتھری نکال دی گئی۔ مریض کا قلب اچھی حالت میں تھا لہٰذا وہ بچ گیا۔

(3) ایک مریض کو ایکسرے کے بعد کہا گیا کہ اس کے منہ میں کینسر ہے۔ مجھے ہسپتال بلایا گیا۔ میں نے دومنٹ معائنہ کر کے کہہ دیا کہ کینسر نہیں ہے۔ بلکہ گلا بہت زیادہ خراب ہے۔ لیکن ڈاکٹروں نے پھر بھی آپریشن پر اصرار کیا۔ لہٰذا آپریشن کیا گیا لیکن لیبارٹری ٹیسٹ کے نتیجے میں معلوم ہوا کہ کینسر سرے سے تھا ہی نہیں۔

پس معلوم ہوا کہ ایکیو پریشر کے ذریعے ہی بغیر کسی آلے کے اور نہایت مہنگے ٹیسٹ کے بغیر صحیح تشخیص ممکن ہے۔

جب بھی کوئی مریض آپ کے پاس آئے تو سب سے پہلے تھائرائیڈ اور پیراتھائرائیڈ کا پوائنٹ نمبر 8 دبا کر دیکھیں۔ اگر وہاں درد نہ ہو تو سمجھ لیں کہ اعضاء میں کوئی گڑبڑ نہیں ہے بلکہ شکایت مقامی قسم کی ہے۔ کیونکہ جسم میں کوئی شکایت آٹھ دس دن جاری رہے تو سب سے پہلے تھائرائیڈ کا پوائنٹ 8 ہی خراب ہوتا ہے اور وہاں دبانے سے درد ہوتا ہے۔ بعدازاں مریض کی شکایت کے پیش نظر مختلف پوائنٹس دبا کر دیکھیں۔

اکثر نوجوان اپنے جنسی مسائل کا اظہار نہیں کرتے۔ اسی طرح خواتین ماہواری میں رکاوٹ یا پوشیدہ امراض پر بات کرتے ہوئے ہچکچاتی ہیں۔ ایسی صورت میں ان کی کلائی پر واقع پوائنٹ نمبر 11 اور 15 پر دبانے سے اگر کوئی گڑبڑ ہو تو معلوم ہو جاتا ہے۔

اب میں یہ تشخیص کتنی مفید ہے اس کی مثال دوں۔ ایک ماہر امراض چشم نے مجھے اپنے گھر مدعو کیا اور اپنے 27 سالہ بیٹے کا معائنہ کرنے کیلئے کہا۔ میں نے معائنہ کرنے کے بعد کہا کہ اس کے گلے میں دائیں طرف کے ٹانسلز بڑھے ہوئے ہیں۔ جبکہ بائیں طرف صرف سرخی اور خراش ہے۔ ڈاکٹر نے فوراً ٹارچ اور منہ دیکھنے والا چمچہ نما آلا منگوایا اور پھر اپنے بیٹے کا گلا دیکھ کر تسلیم کیا کہ میری تشخیص صحیح تھی۔

اس طریقہ علاج کی ایک خوبی یہ ہے کہ مریض خود اپنا مرض جان سکتا ہے۔ ایک صاحب کو سینے میں درد شروع ہوا تو انہیں یہ خوف لاحق ہو گیا کہ خدانخواستہ دورہ قلب ہے۔ فوراً ہسپتال پہنچ کر کارڈیوگرام نکلوایا جو صاف تھا۔ لہٰذا چار دن کے بعد واپس گھر آ گئے۔ بعد ازاں یہ ہونے لگا کہ جب بھی سینے میں درد ہونے لگتا ڈاکٹر کو بلوایا جاتا کارڈیوگرام نکالتے اور وہ کہتے سب کچھ ٹھیک ہے، تب جا کر ان کی تسلی ہوئی۔ انہیں کسی نے یہ کتاب بطور تحفہ دی۔ پھر تو جب بھی انہیں سینے میں درد ہوتا تو وہ فوراً دل کا پوائنٹ نمبر 36 دباتے اور اگر وہاں درد نہ ہوتا تو انہیں تسلی ہو جاتی۔ اس طرح وہ ایک سال تک چیک اپ کر کے ایک بڑی رقم خرچ کرنے سے بچ گئے اور بے جا تشویش سے بھی انہوں نے نجات حاصل کر لی۔

اسی طرح کینسر جیسے مرض کی تشخیص بھی صرف دو منٹ میں ہو سکتی ہے۔ کینسر کے مرکز علاج میں اس مرض کی تشخیص اُسی وقت کی جا سکتی ہے جب یہ مرض تقریباً چالیس فیصد پھیل چکا ہو۔ لیکن ایکیو پریشر کے ذریعے صرف پانچ فیصد پھیلاؤ کی صورت میں بھی اس کا انکشاف ہو سکتا ہے۔ یہ ہی نہیں بلکہ یہ بھی معلوم ہو جاتا ہے کہ یہ جسم کے کس حصے میں ہوا ہے۔ ایک خاتون نے مجھ سے کہا کہ میں انہیں بتاؤں کہ انہیں آخر کیا مرض لاحق ہے۔ میں نے صرف دو منٹ میں کہہ دیا کہ انکے دائیں پستان میں کینسر کے اثرات معلوم ہوتے ہیں۔ انہوں نے تسلیم کیا اور کہا کہ کینسر کی ہی وجہ سے انہیں حال ہی میں امریکہ جا کر آپریشن کروانا پڑا ہے۔ میں نے ان سے کہا کہ وہ کینسر مکمل طور پر ٹھیک نہیں ہوا بلکہ اس نے جگر پر اثر کرنا شروع کر دیا ہے۔ انہوں نے علاج شروع کر دیا اور صرف چھ ماہ میں ان کا مرض جاتا رہا۔ آج اس بات کو چھ سال ہو گئے ہیں وہ خاتون مکمل طور پر صحتمند ہیں۔ بچوں کے سلسلے میں یہ طریقہ تشخیص نہایت اہم ہے کیونکہ بچے عموماً اپنی تکلیف بیان نہیں کر سکتے۔ لہٰذا پاؤں کے تلوؤں میں مختلف مقامات پر دباؤ ڈال کر انکی تکلیف کا پتہ با آسانی چلایا جا سکتا ہے۔ کیونکہ جہاں اور جس پوائنٹ پر دباؤ ڈالنے کی صورت میں درد ہو تو بچہ فوراً اپنا پاؤں واپس کھینچ لیتا ہے۔ ایک دفعہ تشخیص ہونے کے بعد علاج کیا جا سکتا ہے۔ ساتھ میں بائیو کیمک ادویات بھی دی جا سکتی ہیں۔ اسی طرح ایکیو پریشر کے طریقہ

کے تحت یقینی تشخیص کی جاسکتی ہے۔ ویسے مریض کو مرض کے نام کی بجائے مرض سے نجات پانے میں زیادہ دلچسپی ہوتی ہے۔ مرض کے تو ہزاروں نام ہو سکتے ہیں اور اس کا تعلق جسم کے کسی بھی عضو سے ہو سکتا ہے۔ کس عضو میں گڑبڑ ہے یہ ہم ایکیو پریشر کے ذریعے معلوم کر سکتے ہیں۔

ایک مرتبہ تشخیص ہو جائے تو مریض خود اس طریقہ علاج کے ذریعے مرض سے نجات پا سکتا ہے۔ پرانے یا زیادہ شدید مرض میں ایک یا ایک سے زیادہ طریقہ علاج آزمائے جا سکتے ہیں۔ ہومیو پیتھی، آیورویدا، رنگوں سے علاج یا نیچرو پیتھی کی مدد سے مریض کو جلد راحت یا مرض سے نجات مل سکتی ہے۔

ایکسرے اور دیگر ٹیسٹ کے بعد ایک خاتون کو ہفتہ میں چار مرتبہ ڈائلاسس کروانا پڑتا تھا۔ لیکن اس سے بھی فائدہ نہ ہوا تو انہیں کہا گیا کہ ان کے گردوں نے کام کرنا چھوڑ دیا ہے۔ لہٰذا گردے تبدیل کرنے ہونگے۔ جس پر تین سے چار لاکھ روپے خرچ ہونگے۔ وہ خاتون گھبرا گئیں اور میرے پاس آئیں۔ میں نے پانچ منٹ میں تمام قسم کا مکمل معائنہ کیا اور ان سے کہا کہ گردے میں معمولی تکلیف ہے اور پندرہ دن کے علاج سے یہ ٹھیک ہو جائینگی۔ لیکن اصل مسئلہ یہ ہے کہ رحم کا کینسر ہے اور اس کا علاج بھی گھر پر ہو سکے گا۔ ان کے پاؤں میں بھی بہت سوجن تھی پندرہ دن میں سوجن ختم ہوگئی۔ پیشاب صاف آنے لگا اور مزید تیس دنوں کے علاج سے وہ مکمل طور پر صحتیاب ہوگئیں۔ مریض آپ کے پاس آکر کچھ بھی کہے اس سے متفق ہونے کی بجائے اس کی شکایات سے رہنمائی حاصل کریں اور اصل سبب کیا ہے یہ سوچیں۔ آپ کو صرف ایک آدھ منٹ میں ہی اصل سبب مل جائے گا۔

سردی، سائنس، ٹانسلز، دمہ وغیرہ کا اصل سبب جسم میں موجود بے جا گرمی ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں ایڈرینل غدود کے پوائنٹ نمبر 28 پر دبانے سے وہاں درد ہوگا۔ سردی کا سبب نہ سمجھنے کی وجہ سے دواؤں کے ذریعے سردی کو دبا دیا جاتا ہے۔ جس سے فوری افاقہ تو ہوتا ہے لیکن جسم میں گرمی کا اثر بڑھ جاتا ہے اور جب جب جسم صحتمند ہونے لگتا ہے تب وہ جسم میں موجود اضافی پانی کو باہر پھینک دینے کی کوشش کرتا ہے۔ پھر دوبارہ اسے عام سردی سمجھ کر دبا دیا جاتا ہے اور جب یہ شکایت طویل

عرصے تک جاری رہے تو کہا جاتا ہے کہ الرجی ہوگئی ہے۔ لیکن مریض کی شکایت جاری رہتی ہے اور پھر بلنسز، سائی نس اور الرجی کا مستقل مریض بن جاتا ہے۔ اس سے دمہ بھی ہوتا ہے۔ ایسے مریضوں کو مستقبل میں آرتھرائٹس، روماٹیزم وغیرہ موذی مرض بھی ہو سکتے ہیں۔

اس طرح کے معاملات میں ابتداء میں تو مریض کے پھیپھڑوں میں کوئی گڑبڑ نہیں ہوتی لیکن اگر سردی طویل عرصے تک رہے تو پھیپھڑے کمزور ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات دمہ بھی ہو سکتا ہے۔ ایک خاتون کو بیس سال سے دمہ کی شکایت تھی۔ معائنہ کرنے پر معلوم ہوا کہ انہیں ایڈرینل غدود کے پوائنٹ نمبر 28 پر شدید درد ہوتا ہے۔ لہٰذا گرمی کی وجہ سے ہونے والی سردی کا علاج شروع کر دیا گیا۔ ابتداء میں سردی میں اضافہ ہوا۔ لیکن علاج جاری رکھا گیا اور ساتھ ساتھ قوت بحال رکھنے کیلئے چھ گلاس میں سے دو یا تین گلاس کیا جانیوالا سونا، چاندی، تانبے کا چھمکایا ہوا پانی پلانا بھی جاری کیا گیا۔ صرف 40 روز میں مرض مکمل طور پر جاتا رہا۔

مرض کی بیرونی علامات جسم میں نظر آنے سے پیشتر ہی مرض کا آپ کو علم ہو جاتا ہے اور یہی کیتھراپی کی امتیازی خصوصیت ہے۔ مثلاً اگر آپ کے کھانے پینے کے ساتھ یرقان کے جراثیم داخل ہو جائیں اور آپ کا جگر خراب ہو تو 48 گھنٹوں میں آپ کو معلوم ہو جائیگا کہ جگر کے پوائنٹ نمبر 23 پر درد ہوتا ہے۔ فوری طور پر آپ اس کا علاج شروع کر سکتے ہیں۔ کسی بھی مرض کے علاج میں بنیادی حیثیت اس بات کی ہے کہ اس کے بارے میں صحیح معلومات بروقت مل جائیں۔ عام طور پر یرقان کی تشخیص خون کے ٹیسٹ کے بھی چار دن بعد ہوتی ہے جبکہ پیشاب میں یرقان کا اثر پانچ یا سات دن بعد نمودار ہوتا ہے۔ لیکن اس طریقہ علاج میں آپ کو مرض کا پتہ کسی بھی ٹیسٹ کے بغیر ہوتا ہے اور مرض کے بڑھنے سے قبل اس سے شفاء حاصل کی جا سکتی ہے۔ حتیٰ کہ کینسر جیسے مرض میں بھی فوری طور پر تشخیص ممکن ہے اور ایسے امراض کے خاتمے میں فوری اور بروقت تشخیص اشد ضروری ہے۔

علاج:۔ ایک عام آدمی کی حیثیت سے ہمیں مرض سے شفایاب ہونے میں زیادہ دلچسپی ہوتی ہے، مرض کے نام میں نہیں۔ جب ہمیں ہونیوالے کسی بھی مرض کی تکلیف کا پتہ چلے تو پھر اس کا علاج

نہایت آسان ہے۔ ہمیشہ کی طرح دس منٹ میں تمام پوائنٹس پر دباؤ ڈالنے کے بعد جس پوائنٹ پر درد ہو اس پر ایک یا دو منٹ تک زیادہ دبائیں۔ اس طرح روزانہ دن میں تین مرتبہ دباؤ ڈالیں۔ حتی کہ اس پوائنٹ پر ہونیوالا درد مکمل طور پر رفع دفعہ ہو جائے۔ درد رفع ہونے کا مطلب ہے کہ مرض سے شفا مل گئی۔ اکثر تو یوں ہوتا ہے کہ درد نصف یا ایک منٹ میں ہی رفع ہو جاتا ہے۔ یعنی اس طریقہ علاج سے مرض دور ہو جانے کی رفتار انجکشن سے بھی زیادہ تیز ہوتی ہے۔ کیونکہ آپ یہ علاج بجلی کی مدد سے کر رہے ہیں۔

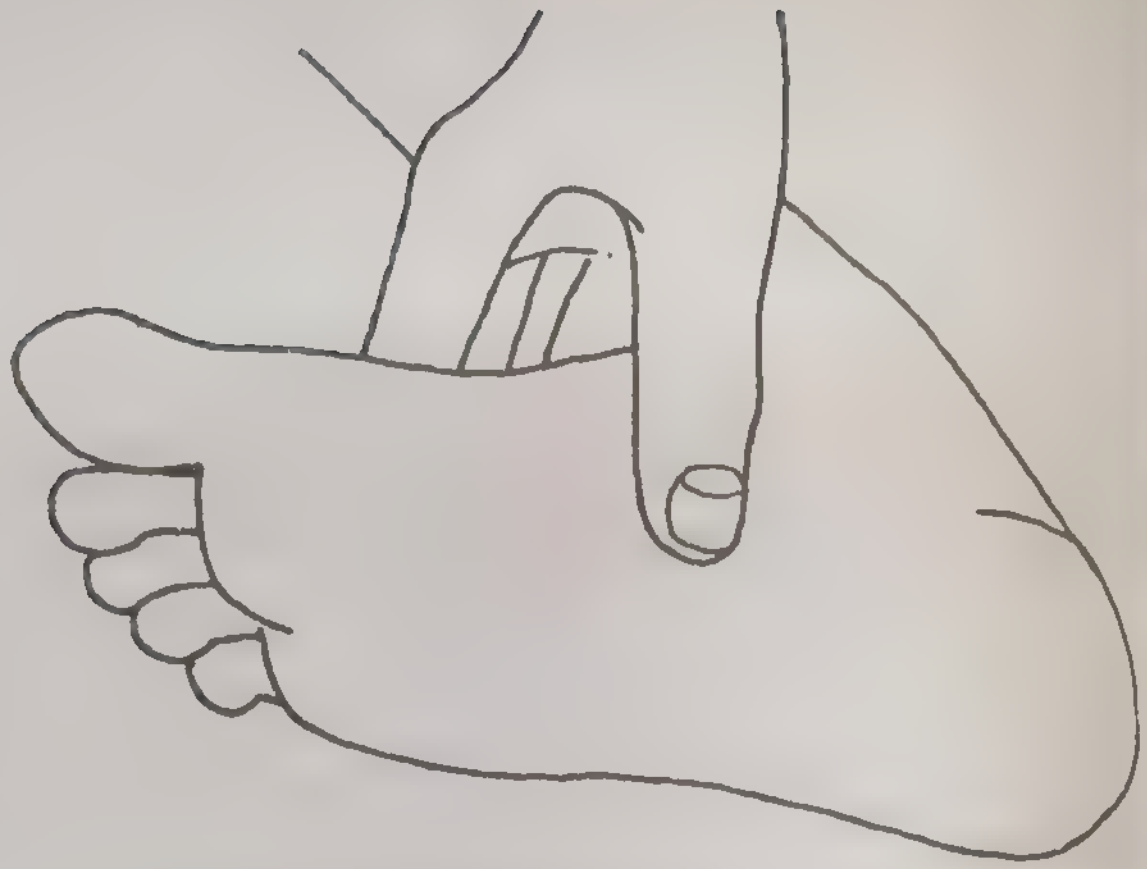
اگر مرض میں شدت پیدا ہو تو سمجھ لیں کہ علاج کا اثر برابر ہو رہا ہے۔ فطرت مرض کو جسم سے نکال کر جسم کو صحتمند بنا رہی ہے۔ جب سردی کا اثر ہو اور سر میں درد ہو رہا ہو تو آپ پوائنٹ نمبر 1 سے 7 اور 34 پر درد محسوس ہوگا۔ جب آپ علاج شروع کرتے ہیں تو سر میں جمع ہونے والا پانی باہر نکلنے لگتا ہے۔ جس سے ناک سے پانی بہنے لگتا ہے۔ زیادہ چھینکیں آتی ہیں اور درد کی شدت زیادہ محسوس ہونے لگتی ہے۔ لیکن ایک مرتبہ اصل وجہ دور ہو جائے اور غلیظ پانی خارج ہو جائے تو مرض فوری طور پر قابو میں آجاتا ہے۔

پرانے اور ضدی امراض کی صورت میں آٹھ سے دس دن میں افاقہ ہونے لگے گا اور علاج جاری رکھنے کی صورت میں مرض کا جڑ سے خاتمہ ہو جائیگا۔

ایک اصول یاد رکھیں۔ آپ جب بھی ہتھیلی یا تلوے میں درد محسوس کریں تو وہاں دباؤ ڈال کر درد سے نجات پائیں۔

جسم کی حالت :۔ آپ اپنی سہولت کے مطابق یہ علاج لیٹے ہوئے، بیٹھے ہوئے کھڑے ہوئے یا چلتے ہوئے بھی کر سکتے ہیں۔ اس علاج میں وقت بالکل ضائع نہیں ہوتا۔ یہ علاج خود بھی کیا جا سکتا ہے اور دوسروں سے بھی کروایا جا سکتا ہے۔ مثلاً بچوں یا مریضوں کا والدین یا دیگر لوگ بھی علاج کر سکتے ہیں (ملاحظہ کریں شکل نمبر 51)۔

حل :۔ اکثر امراض اس قدرتی علاج سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ لیکن اگر 12 سے 15 دن تک علاج



شکل نمبر ۵۱ : دوسروں کو پیر میں دباؤ ڈالنے کا طریقہ

جاری رکھنے کے باوجود مرض میں 15% بھی افاقہ نہ ہو تو سمجھ لینا چاہئے کہ متعلقہ عضو کو بہت زیادہ نقصان پہنچا ہے۔ اس صورت میں وہ صرف اس طرح کے علاج سے ختم نہیں ہوگا، بلکہ دوائیں، زیادہ دیکھ بھال اور کھانے پینے میں مناسب تبدیلیاں ناگزیر ہو جاتی ہیں اور بعض اوقات ہسپتال میں داخلہ بھی ضروری ہو جاتا ہے۔

علاج کب کیا جائے:۔ ایکیو پریشر میں دباؤ کے ذریعے علاج اپنی سہولت کے تحت 24 گھنٹوں میں کبھی بھی کیا جا سکتا ہے۔ پھر بھی کھانا کھانے کے بعد ایک گھنٹے تک یہ کام نہ کیا جائے تو بہتر ہے۔

ذیلی اثرات:۔ یہ طریقہ علاج نہایت محفوظ اور غیر مُضر ہے، جسکے کوئی ذیلی اثرات یا نقصانات نہیں ہیں۔ یہ علاج بغیر کسی جھجھک کے ایک دن کے بچے پر بھی اپنایا جا سکتا ہے اور ذیلی اثرات نہ ہونے کی وجہ سے روزانہ کا معمول بھی بنایا جا سکتا ہے۔

فوائد:۔ اس علاج کو روزانہ کی بنیاد پر اپنانے سے آپ مندرجہ ذیل فوائد حاصل کر سکتے ہیں۔

(1) ہر عضو ری چارج ہو سکتا ہے اور تمام رطوبتی غدود منظم ہو جاتے ہیں۔ جس سے جسم صحیح طور پر کام کرتا ہے اور مرض ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

(2) روزانہ مفت میڈیکل چیک اپ ہو جاتا ہے اور جسم سے کسی بھی حصے میں خرابی ہو تو فوراً معلوم ہو جاتا ہے۔

(3) کسی بھی مرض کا علم ہونے پر آپ اپنے ڈاکٹر بن کر خود اس کا علاج کر سکتے ہیں۔

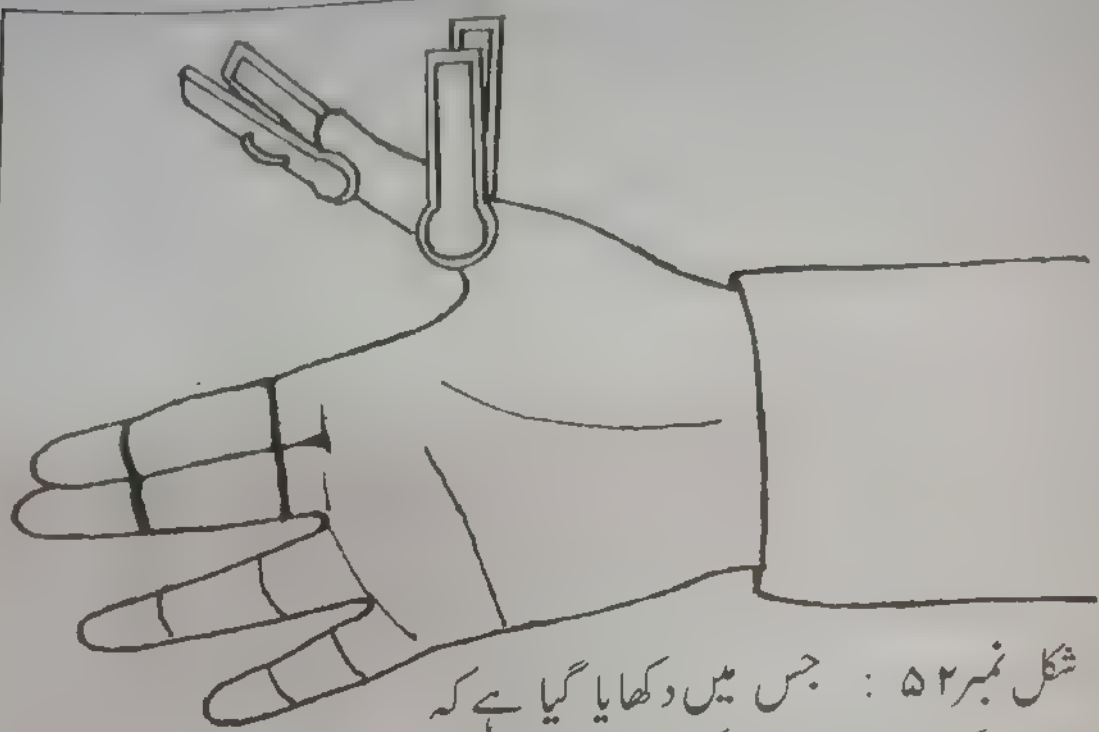
(4) اسے روزانہ کا معمول بنا لینے سے صحت اچھی رہتی ہے اور سردی کھانسی، سر درد وغیرہ عام امراض کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ ہارٹ اٹیک، بلڈ پریشر، لقوہ، ذیابطیس، کینسر جیسے خطرناک امراض سے تحفظ حاصل ہوتا ہے۔ آپ مکمل صحت یاب ہیں، ایسا محسوس ہو، یہی اس طریقہ علاج کا مکمل نتیجہ ہے۔

کسی بھی پوائنٹ پر مسلسل تین منٹ دباؤ ڈالا جائے تو اس پوائنٹ سے تعلق رکھنے والے عضو پر اینستھیٹک اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ سخت سر درد، دانت کا درد یا دیگر قسم کے درد میں یہ علاج نہایت ہی مفید ثابت ہوتا ہے۔ انگلی پر موجود کسی پوائنٹ کو دبانا مقصود ہو تو کپڑے سکھانے کی کلپ یا ربڑ بینڈ کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ لیکن اس بات کا خیال رہے کہ انگلیاں یا اسکی پوریں بھوری نہ ہوں۔ وہ بھوری ہوں اس سے قبل دباؤ ہٹا لیں۔ ضروری ہو تو کچھ دیر بعد پھر دباؤ ڈالیں (ملاحظہ کریں شکل نمبر 52)۔

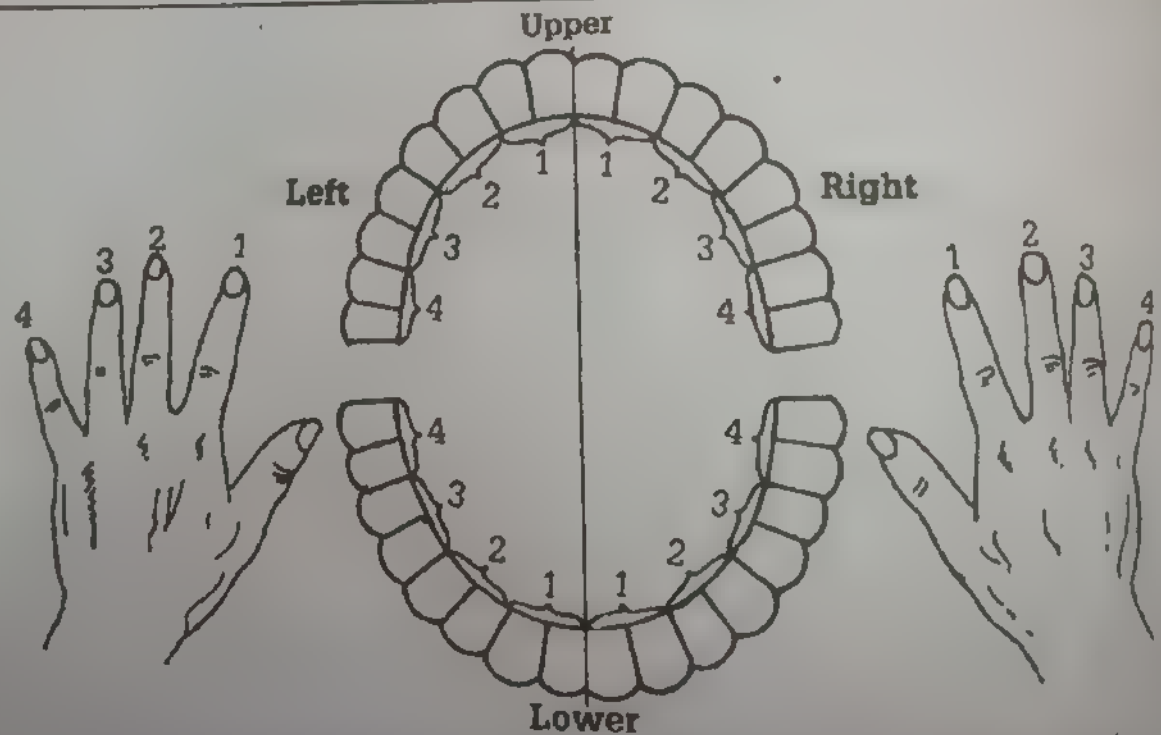
دانت کے درد کے سلسلے میں شکل نمبر 53 ملاحظہ فرمائیں۔ دانت میں درد ہو تو اس سے متعلق انگلی پر مسلسل دباؤ ڈالنے سے درد میں افاقہ ہوتا ہے۔

ڈاکٹر ''م'' اپنی رپورٹ میں کہتے ہیں کہ میں نمائش دیکھنے گیا تو وہاں ایک اسٹال کا مالک سر پکڑے بیٹھا تھا۔ دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ انہیں دائیں طرف کے آخری دانت میں سخت تکلیف ہے۔ میں نے ایک ڈاکٹر کی حیثیت سے اپنا تعارف کروایا اور کچھ دیر تک دائیں ہاتھ کی چھنگلی پر مسلسل دباؤ ڈالنے کی تلقین کی، تقریباً ایک گھنٹے کے بعد میں واپس لوٹا تو دیکھا کہ وہ شخص اپنے گاہکوں کے

ہے۔ مجھے دیکھ کر دوڑتا ہوا میرے پاس آیا اور کہا کہ اسکے دانت کا درد بالکل غائب ہو گیا ہے۔ انہیں لگا کہ خدا نے ہی مجھے ان کے پاس بھیجا تھا۔



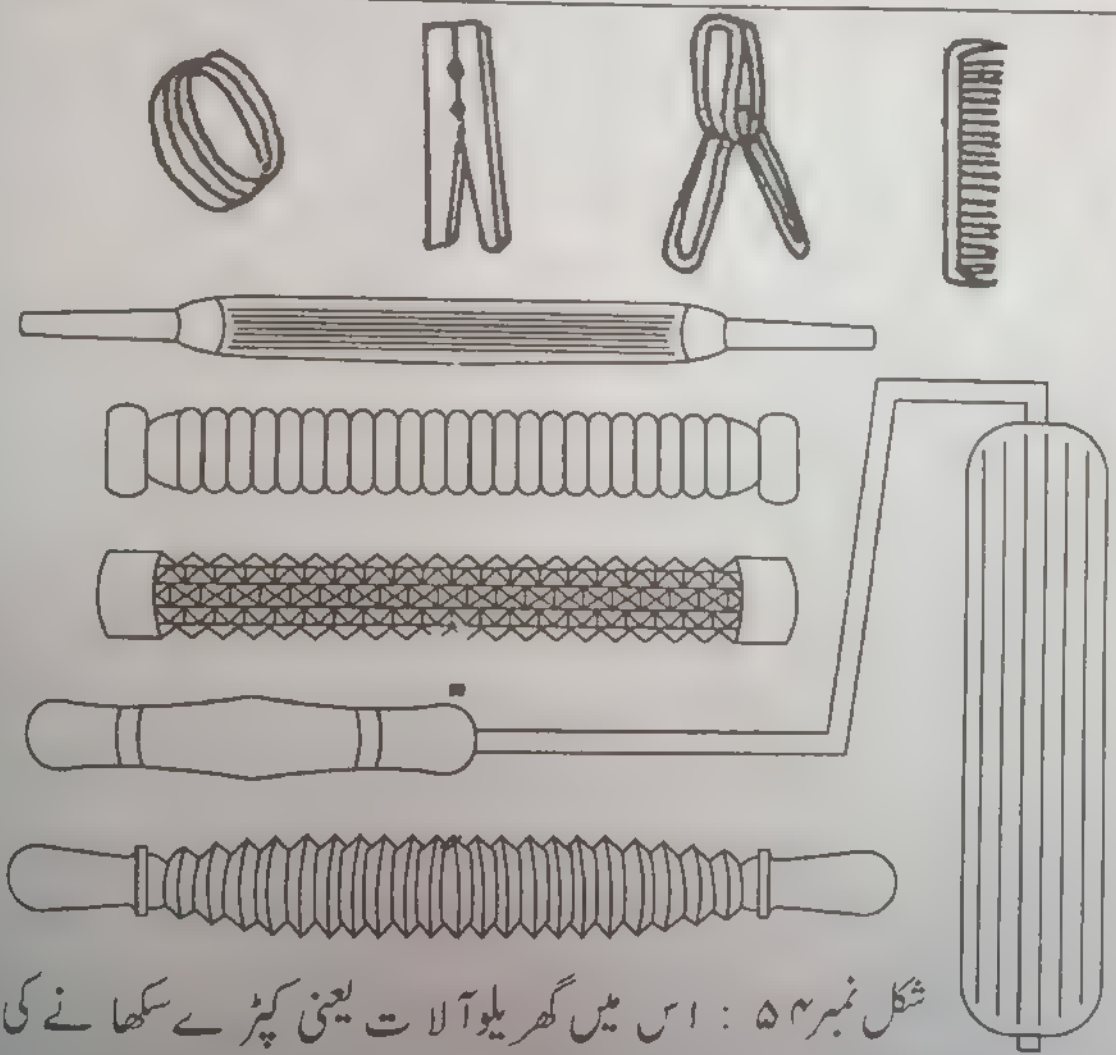
شکل نمبر ۵۲ : جس میں دکھایا گیا ہے کہ
کلپ یا ربڑ رنگ کے ذریعے کس طرح دباؤ ڈالا جائے



شکل نمبر ۵۳ : اس میں دکھایا گیا ہے کہ دانت میں درد ہو تو
کون سی انگلی کی پور پر مسلسل دباؤ کس طرح ڈالا جائے

انتباہ :۔ یہ بات مشاہدے میں آئی ہے کہ کچھ لوگ جلد اور فوری افاقے کی خواہش کے تحت زیادہ دیر تک اور دن میں کئی مرتبہ دباؤ ڈالتے ہیں۔ ایسا کرنے سے سونچ بورڈ کو نقصان پہنچتا ہے اور جسم میں کمزوری پیدا ہو جاتی ہے۔ علاوہ ازیں زیادہ دباؤ ڈالنے سے زہریلے مادے (Toxin) گردے میں داخل ہو جاتے ہیں۔ جنہیں خارج کرنے کیلئے گردے کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ اس وجہ سے گردے کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ لہٰذا ہدایت کردہ وقت سے زیادہ دباؤ ہرگز نہ ڈالیں۔

تمام اشکال کا بغور مطالعہ کریں اور ہدایت کے مطابق ہی علاج کریں، اگر دباؤ متعلقہ پوائنٹ کے بجائے اردگرد بھی ڈالا جائے تو اس کی فکر نہ کریں۔



شکل نمبر ۵۴ : اس میں گھریلو آلات یعنی کپڑے سکھانے کی کلپ، ربڑ بینڈ، چوسنی، تانبے کا وائر اور پاپڑ بیلنے کا بیلن وغیرہ نظر آرہے ہیں

آلات :۔ ایکیو پریشر کے ایک ماہر جو گزشتہ پچاس سالوں سے امریکہ میں پریکٹس کر رہے ہیں، ان کا کہنا ہے کہ دباؤ ڈالنے کیلئے انگوٹھا اور انگلیاں ہی بہترین آلات ہیں۔ شکل نمبر 54 میں کپڑے سکھانے کا کلپ، ربڑ بینڈ، چوسنی، تانبے کا تار، بیلن اور المونیم کے کنگھے جیسے گھریلو آلات دکھائے گئے ہیں۔ فینسی لکڑی کے رولر، چپل، سینڈل یا پلاسٹک کے پاپیدان وغیرہ مہنگے آلات استعمال کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ان آلات سے بعض اوقات کسی پوائنٹ پر زیادہ دباؤ آجائے تو اس سے نقصان کا امکان ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ ان آلات کی مدد سے مرض کی تشخیص اور علاج بھی ممکن نہیں ہے۔

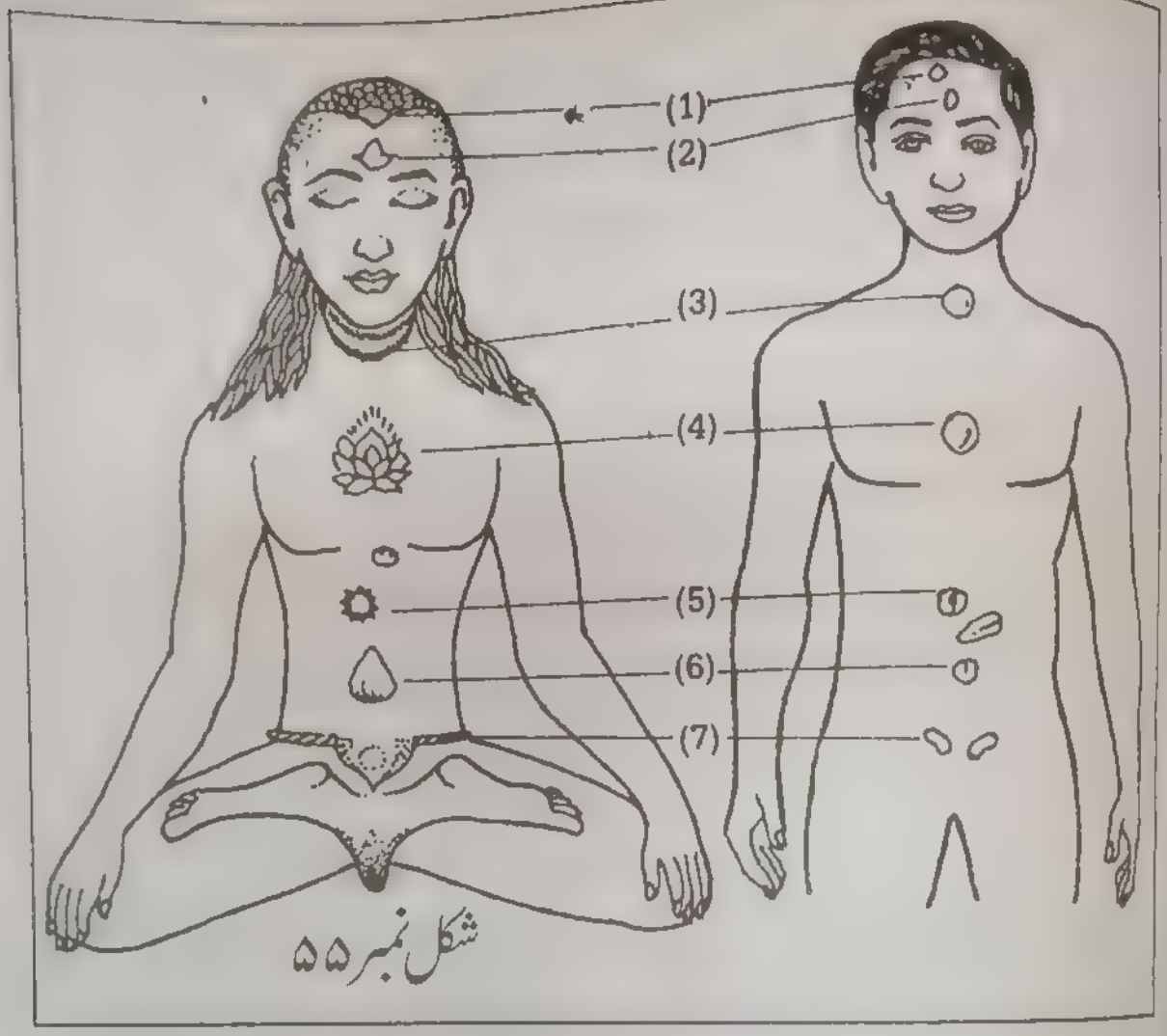
باب نمبر ۴

رطوبتی غدود۔ جسم کے منتظمین

قدرت نے ہمارے جسم میں منتظمین اور محافظین کے طور پر رطوبتی غدود مقرر کئے ہیں۔ تاحال ان رطوبتی غدود کے متعلق بہت کم معلومات حاصل ہوئی ہیں۔ لیکن آیورویدکے زمانے سے بھی کوئی 6000 سال قبل بھارت کے یوگی ان غدود کی اہمیت وافعال سے واقف تھے۔ انہوں نے بھی ان غدود کا ذکر جسم میں موجود چکر کے طور پر کیا ہے۔

نمبر شمار	چکر کا نام	رطوبتی غدود اور انکے پوائنٹ نمبر	فعل
ا۔	غدہ صنوبری (سہہ سرار)	پینیئل (پوائنٹ نمبر 4)	آبی عناصر کو منظم رکھتا ہے۔ دیگر غدود کا نظم ونسق کرتا ہے۔ دماغی آبِ حیات (امرت) کے کام میں باقاعدگی پیدا کر کے جنسی خواہشات کو منظم رکھتا ہے۔

۲۔	غدہ خامیہ (آ کیا)	پیٹو چری (پوائنٹ نمبر 3)	تمام غدود کا بادشاہ ہے۔ ہوا اور خلا کو منظم کرتا ہے۔ جسمانی نشوونما، دماغ اور یادداشت کو متوازن کرتا ہے۔
۳۔	غدہ درقیہ غدہ جارالدرقیہ (وشوڈھ)	تھائیرائیڈ/پیراتھائیڈائیڈ (پوائنٹ نمبر 8)	بادی مزاج ہے۔ پھیپھڑوں اور قلب کو منظم رکھتا ہے۔ جسم کے درجہ حرارت کا کنٹرول اور میٹابولزم کے توازن کے ذریعے جسم میں قوت پیدا کرنے کا انتظام کرتا ہے۔ اعصاب کو قوت دیتا ہے۔
۴۔	غدہ تیموسیہ (اناہت)	تھائمس (پوائنٹ نمبر 38)	بچہ 12 تا 15 سال کا بالغ ہونے تک حقیقی ماں کی طرح انکی حفاظت کرتا ہے۔
۵۔	(منی پور)	فوق الکلیہ (ایڈرینل) اور لبلبہ (پوائنٹ نمبر 25 اور 28)	آگ کے عنصر میں قابو رکھتا ہے اور ہاضمہ رس پیدا کرتا ہے۔ جسم میں خون اور شکری مقدار کے علاوہ آبی عناصر اور سوڈیم کو منظم رکھتا ہے۔ تناؤ اور کام کرنے کی قوت کا خیال رکھتا ہے اور کردار کو فروغ دیتا ہے۔
۶۔	حنفیہ و شمسی (سوادھشٹھان)	ناف Solar Plaxes (پوائنٹ نمبر 29)	پیٹ کے پردے کے نیچے واقع تمام اعضاء کے افعال کو منظم رکھتا ہے۔
۷۔	بنیاد (مولادھار)	جنسی (پوائنٹ 11 تا 15)	آبی اجزاء اور فاسفورس کا نظم و نسق کرتا ہے اور جنسی ہارمونز پیدا کرتا ہے۔



شکل نمبر ۵۵

شکل نمبر 55 کے مطابق خاص رطوبتی غدود کے اندر سے خاص قسم کی رطوبت خارج ہوتی ہے۔ وہ خون میں شامل ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے جسم کی تشکیل ہوتی ہے اور جسم صحتمند رہتا ہے۔ بھارت کے یوگیوں کے خیال کے مطابق یہ غدود ہمارے دل اور کردار کی بھی تشکیل کرتا ہے۔ یوگا کے کچھ آسنوں کے ذریعے ناف کے نچلے حصے کے اردگرد اور نیچے واقع گہری نیند میں سوئی ہوئی برقی رو کو بڑھایا جا سکتا ہے۔ نیز آسنوں سے غدود کی قوت کو کئی گنا بڑھایا جا سکتا ہے۔ نخامیہ غدود اور صنوبری غدود کو بیدار کر کے ہم اپنے کردار میں غیر معمولی افزائش کر سکتے ہیں۔

ان غدود کا خاص اور اہم کام پانچ بنیادی عناصر کو منظم کر کے جسمانی ڈھانچے کو برقرار رکھنا ہے (ملاحظہ کریں باب نمبر 2)۔ دماغ اور تمام جسمانی اعضاء کو متوازن رکھنا، موسموں میں ہونیوالی قدرتی تبدیلیوں کی مناسبت سے جسم کو ڈھالنا اور مرض کے خلاف تحفظ فراہم کرنے کا فعل بھی یہی غدود

انجام دیتے ہیں۔ وہ صرف ہمارے جسم اور دماغ کی ہی نشوونما نہیں کرتے بلکہ بیرونی خدوخال، ہماری شخصیت کے علاوہ ہمارے کردار کی بھی نشوونما کرتے ہیں۔ نیز ہمارے ذہنی مسائل بھی ایک دوسرے غدود سے منسلک ہیں۔ جب ان غدود کا علاج کیا جاتا ہے تو حیرت انگیز نتائج سامنے آتے ہیں۔ اس طرح یہ غدود ہماری تندرستی اور سکھ کی نگرانی کرنے میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔

اگر یہ غدود صحیح طور پر کام نہ کریں تو اسکا اثر ہمارے مزاج پر بھی ہوتا ہے۔ جیسے اگر غدود فوق الکلیہ صحیح طور پر کام نہ کرے تو جگر کا فعل بھی متاثر ہوتا ہے اور انسان خوف زدہ ہو جاتا ہے اور چڑچڑاپن پیدا ہوتا ہے۔ اسی طرح اگر جنسی غدود بہت زیادہ فعال ہو جائیں تو انسان کی جنسی ہوس بڑھ جاتی ہے اور وہ مفاد پرست بن جاتا ہے۔ اگر غدہ تیموسیہ برابر کام نہ کرے تو مزاج میں بے غیرتی اور بدکرداری پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر غدہ نخامیہ ٹھیک کام نہ کرے تو انسان ظالم اور سنگدل بن جاتا ہے اور گناہوں کا ارتکاب کرنے لگتا ہے، چور اور قاتل بھی بن سکتا ہے۔

اسی لئے ان غدود کو قابو میں رکھنا انتہائی اہم ہے اور ایکیو پریشر کے علاج سے یہ کام بخوبی کیا جاسکتا ہے۔

ہمارے جسم میں سات رطوبتی غدود موجود ہیں جو باہم منسلک ہیں۔ ایک دوسرے پر منحصر اور باہم تعاون کرتے ہیں۔ لہٰذا جب ہم کسی ایک غدہ کا علاج کریں تو دیگر تمام غدود کا علاج کرنا بھی ضروری ہے۔ جب جسم میں کوئی شکایت مسلسل آٹھ دس دن تک جاری رہے تب غدہ درقیہ اور غدہ جارالدرقیہ کے پوائنٹ نمبر 8 پر درد محسوس ہوگا۔ طویل عرصے کی بیماری میں مریض کے ہاتھ میں ایک سے زائد رطوبتی غدد کے پوائنٹس پر درد محسوس ہوتا ہے۔

(1) غدہ تیموسیہ (پوائنٹ نمبر 38) :۔ انتہائی اہمیت کا حامل یہ غدہ غدہ درقیہ کے نیچے واقع ہے۔ اور پرورش کرنے والی ماں کی حیثیت رکھتا ہے۔ اسکا اصل کام بچوں کو امراض سے محفوظ رکھنا ہے۔ بچہ ایک سال کا ہونے تک پاؤں کے تلوے میں واقع اس غدہ کے پوائنٹ پر اور اسکے بعد 12 سے 15 سال کی عمر تک پاؤں اور ہاتھ میں موجود دیگر پوائنٹس پر روزانہ دو منٹ علاج کرنے سے

بچوں کی جسمانی و ذہنی نشو ونما بطریق احسن ہوتی ہے۔

جسم کے بلوغت پر پہنچنے پر یہ غدہ یکدم سکڑ جاتا ہے اور اپنا کام بند کر دیتا ہے۔ لیکن کسی وجہ سے اگر یہ غدہ دوبارہ فعال ہو جائے تو جسم میں سستی اور تساہل آ جاتا ہے۔ اس وقت اگر مناسب علاج نہ کیا جائے تو جسم فعال نہیں رہتا۔ اس کیفیت کو مائے استھینیا (MEASTHENIA) کہتے ہیں۔ اس غدہ کا پوائنٹ 38 پھیپھڑے کے پوائنٹ نمبر 30 کے نیچے واقع ہے۔ لہٰذا اس کا علاج کرتے وقت پوائنٹ نمبر 30 پر زیادہ دباؤ ڈالنا چاہئے۔

(2) غدہ درقیہ / غدہ جار الدرقیہ (پوائنٹ نمبر 8) :۔ بچوں کی نشو ونما میں یہ غدود اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ ہمارے جسم میں کیلشیم اور فاسفورس کے ہضم ہونے میں معاونت کرتے ہیں اور جسم میں موجود زہریلے اور فاسد مادے کو خارج کرتے ہیں اور ہماری جسمانی حرارت کو برقرار رکھتے ہوئے ہماری صحت کو قائم رکھتا ہے۔ اگر یہ غدود اپنا فعل صحیح طور پر انجام نہ دیں تو جسم میں تھکن محسوس ہوتی ہے۔ جسم کا سوکھنا، کھنچاؤ وغیرہ امراض پیدا ہوتے ہیں۔ بچے کی نشو ونما میں خلل واقع ہوتا ہے۔ بچہ سست ہو جاتا ہے۔ اس کے جسم میں چربی بڑھنے لگتی ہے۔ اگر یہ غدود زیادہ فعال ہو جائیں تو جسم بہت زیادہ پھیلنے لگتا ہے۔ آنکھوں کے ڈیلے اور گلے کی ہڈی باہر نظر آنے لگتی ہیں۔ نیز بچہ ضدی اور شریر ہو جاتا ہے۔ بالغ ہونے کے بعد اگر یہ غدود صحیح طور پر کام نہ کریں تو پتھری کا امکان ہوتا ہے۔ یہ غدود بادی عناصر کا نظم و نسق کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں پھیپھڑے اور دل کے افعال کو درست رکھتے ہیں۔

خوش اخلاقی، شفقت اور عظیم قوت فکر جیسی انسانی خوبیوں کی نشو ونما کرنے میں ان غدود کا بنیادی کردار ہے۔ اس طرح صبر و تحمل، ٹھہراؤ (مستقل مزاجی) دل کی پاکیزگی، غیروں کے کام آنا جیسی خوبیاں حاصل ہوتی ہیں۔ یہ غدود بگڑ جائیں تو ذہنی پریشانی، زیادہ بولنا اور نمک حرامی پیدا ہوتی ہے۔ دورانِ حمل، زچگی کے بعد یا بچہ دانی کے آپریشن کے بعد اس غدود کو نقصان پہنچنے پر جسم پھولنے لگتا ہے۔ کمر اور ناف کے نیچے اور اردگرد چربی بڑھتی ہے۔

ڈاکٹر "ڈو" کہتے ہیں کہ دو بچوں کے صحتمند ہونے کے امکانات نظر نہ آنے کی وجہ سے انہیں

ممبئی کے ہسپتال سے خارج کر دیا گیا۔ معائنہ کرنے پر معلوم ہوا کہ انکے تھائیرائیڈ غدود کو بہت نقصان پہنچا تھا۔ ایکو پریشر کے چار روزہ علاج سے فرق محسوس ہوا اور 40 روز میں مرض کا قطعی خاتمہ ہو گیا۔ ان غدود کی حیثیت جسم میں بیرومیٹر کی سی ہے۔ لہذا اگر کوئی مرض سات آٹھ روز تک مسلسل جاری رہے تو پوائنٹ نمبر 8 پر دباؤ ڈالنے سے درد ہوتا ہے۔ ہماری صحت و مسرتوں میں اس کا کردار نہایت اہم ہے۔ ہتھیلی اور پاؤں کے تلووں میں اسکا پوائنٹ بھی سب سے بڑا ہوتا ہے۔ ان غدود کے کم کام کرنے سے جسم میں کیلشیم کی کمی پیدا ہوتی ہے جو بائیو کیمک ادویات کیلکیریا فوس یا کیلکیریا فلور سے دور کی جاسکتی ہے۔

(3) جنسی غدود (پوائنٹ نمبر 14،15) :۔ یہ غدود افزائش نسل کا اٹوٹ سلسلہ جاری رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ جسم میں آبی عناصر کو منظم و مربوط رکھتے ہیں اور اسکی وجہ سے اعصاب، گودا، خلیے، گوشت، ہڈیاں اور مادہ منویہ کا نظم و نسق کرتے ہیں۔

یہ غدود برابر کام نہ کرتے ہوں تو اسکی معلومات اس حقیقت سے ہو جاتی ہیں کہ بچے بارہ، چودہ سال کے بالغ ہونے لگتے ہیں۔ دوشیزاؤں کو دیر سے ماہواری آنا، ماہواری کی کمی بیشی، ماہواری کے وقت تکلیف وغیرہ کی شکایت رہتی ہے۔ ماہواری کم آنے کی وجہ سے جسم میں گرمی بڑھتی ہے اور کیل مہاسے نکلتے ہیں۔ ایام کی زیادتی کی وجہ سے خون کی کمی Anemia ہوتی ہے اور جسمانی نشوونما میں خلل واقع ہوتا ہے۔

جبکہ لڑکوں میں مشت زنی، احتلام پایا جاتا ہے۔ وہ شرمیلے ہو جاتے ہیں اور انکی جسمانی نشوونما رک جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے نفسیاتی مسائل جنم لیتے ہیں۔ جن کا اگر بروقت علاج نہ کیا جائے تو انکی ازدواجی زندگی پریشانیوں کی آماجگاہ بن جاتی ہے۔

یہ غدود جسم کی حرارت کو منظم رکھتے ہیں اور لڑکے لڑکیوں کی قوتِ کشش بڑھاتے ہیں۔ انکا مزاج ملنسار بنتا ہے۔ وہ خوبصورت طور طریقے اور شیریں زبانی سے دل موہ سکتے ہیں اور بہترین صحت پاتے ہیں۔ اگر ان غدود میں نقص ہو تو ابوالہوسی، غصہ اور مفاد پرستی میں اضافہ ہوتا ہے۔

زچگی یا بچہ دانی کے آپریشن کے بعد ان غدود کے افعال میں گڑبڑ کا امکان ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں جسم میں چربی کا اضافہ ہوتا ہے۔ لہذا خواتین کو چاہئے کہ دوران حمل اور زچگی کے بعد ان ہم غدود پر مستقل علاج کریں تاکہ جسم سڈول رہے۔ ان غدود میں سے ہارمونز رستے رہتے ہیں۔ لہذا اگر یہ صحیح طور پر کام نہ کریں تو مینوپوز (ایام بند ہوتے وقت) کے دوران چھوٹی بڑی تکلیف پیدا ہوتی ہے یا امراض پیدا ہوتے ہیں اور بعض اوقات جنسی افعال سے رغبت کم ہو جانے کی وجہ سے زندگی بدمزہ ہو جاتی ہے اور اولاد ہونے کے امکانات معدوم ہو جاتے ہیں۔

ایک ڈاکٹر جوڑے کو شادی کے 14 سال بعد بھی اولاد نہ ہوئی تو انہوں نے ایکو پریشر کا سہارا لیا اور پندرہ ماہ میں ہی بچی کے والدین بن گئے۔

(4) **لبلبہ: پوائنٹ نمبر 25** :۔ یہ غدہ ہمارے جسم میں موجود شکر کو ہضم کرنے کا اہم فریضہ سرانجام دیتا ہے۔ آج کے جدید دور میں شکر کا استعمال زیادہ ہونے لگا ہے۔ لہذا اس غدہ کے فعل کو صحیح رکھنا اشد ضروری ہے۔ (جبکہ اناج، پھل، دودھ وغیرہ میں موجود شکر بہ آسانی ہضم ہو جاتی ہے)

حال ہی میں تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ جب یہ غدہ زیادہ کام کرتا ہے تو جسم میں شکر کی مقدار کم ہو جاتی ہے جسکے نتیجے میں خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے۔ آدھے سر کا درد اور میٹھی چیزوں کی طرف رغبت زیادہ ہوتی ہے۔ بعض اوقات شراب نوشی کی لت پڑ جاتی ہے۔

''ایک انکم ٹیکس آفسر کی بیگم ''غ'' کو کئی سالوں سے آدھے سر کے درد کی شکایت تھی۔ انہوں نے یہ طریقہ علاج اپنایا اور پندرہ روز میں ہی درد جاتا رہا۔''

مسز ''پی'' کو معائنے کے دوران معلوم ہوا کہ ان کی فیکٹری میں کام کرنے والے تقریباً 60 کارکن شراب نوشی کے عادی تھے۔ انکا لبلبہ زیادہ کام کرتا تھا۔ انہوں نے مزدوروں کو اس طریقے کے تحت خود اپنا علاج کرنا سکھایا۔ نتیجتاً 70 فیصد کارکنوں نے شراب نوشی چھوڑ دی۔

(5) **غدہ فوق الکلیہ (پوائنٹ نمبر 28)** :۔ یہ غدود جسم کے حرارتی عناصر کا نظم و نسق کرتے ہیں۔ نیز جگر، پتہ، ہاضم رطوبتوں اور بلغم پیدا کرنے کے فعل کو منظم کرتے ہیں۔ جانچنے پرکھنے،

سخت محنت کرنے، کام کو انجام تک پہنچانے کی تمنا، اندرونی قوت اور مہم جوئی کا دارومدار اسی غدہ پر ہے۔ یہ غدہ جسم میں دوران خون بڑھاتا ہے۔ آکسیجن ہر جگہ پہنچانے میں مدد کرتا ہے اور بچے کے کردار کی نشوونما کر کے اس میں قائدانہ صلاحیتوں کو اُجاگر کرتا ہے۔

اگر یہ غدہ صحیح طور پر کام نہ کرے تو آدمی اپنی خواہشات کی تکمیل کیلئے غلط راہیں اپنا کر اپنی قوتیں ضائع کر دیتا ہے۔ وہ سماج دشمن و منافق ہو جاتا ہے، بے چین رہتا ہے اور معمولی باتوں پر مشتعل ہو جاتا ہے۔ ایسے لوگ خوراک میں توازن و اعتدال برقرار نہیں رکھ سکتے۔ پیٹ کے امراض اور بلڈ پریشر کا شکار ہوتے ہیں، بزدل بن جاتے ہیں اور زندگی کی جستجو سے دور بھاگتے ہیں۔

ایک شہزادے کو سولہویں سال میں زندگی سے بیزاری ہونے لگی۔ یونیورسٹی کا آخری امتحان دیئے بنا ہی تعلیم کو خیر باد کہہ دیا۔ جنسی اہلیت کی کمی ہوگئی لہٰذا شادی بھی نہ کی۔ تمام قسم کے علاجوں میں ناکامی کے بعد 31 ویں سال میں ایک ماہر ایکو پریشر سے مشورہ کیا۔ معائنہ کرنے پر تھائی رائیڈ اور ایڈرینل غدود کے پوائنٹس تکلیف دہ محسوس ہوئے۔ ماہر نے کہا کہ کسی سخت صدمے یا خوف کی وجہ سے ایڈرینل غدود کو سخت نقصان پہنچا ہے۔ شہزادے کے والد نے اعتراف کیا کہ جب وہ سولہ سال کا تھا تو شکار کرنے گیا تھا، جہاں وہ گھوڑے سے گر پڑا تھا اور اس وقت ایک شیر اس پر لپکا لیکن وہ معجزاتی طور پر بچ گیا۔ اس دن سے اسے خوفناک خواب دکھائی دینے لگے اور زندگی سے دلچسپی ختم ہوگئی۔ ولی عہد کا علاج شروع کیا گیا اور اسکے ساتھ ہی چار گلاس میں سے دو گلاس کیا گیا سونے چاندی اور تانبے کا چھمکایا ہوا پانی بھی اسے دینا شروع کیا۔ صرف 30 دنوں میں ہی وہ بالکل ٹھیک ہوگیا اور مصوّری میں دلچسپی لینے لگا اور پھر رفتہ رفتہ دیگر گھریلو سرگرمیوں میں حصہ لینے لگا۔

(6) غدہ نخامیہ (پوائنٹ نمبر 3) :۔ یہ غدہ جسم میں موجود ہوا اور خلاء کو مربوط کرتا ہے۔ یہ تمام غدود کا بادشاہ ہے اور ان پر حکم چلاتا ہے۔ یہ ہماری قوت ارادی، حافظہ اور سماعت و بصارت کی قوتوں کا نظم و نسق کرتا ہے۔ دیگر غدود کی خامیوں کو بھی دور کرتا ہے۔

جن کے یہ غدود بیدار اور باقاعدگی سے کام کرتے ہوں وہ نہایت عقلمند، مشہور مصنف، شاعر،

سائنس دان، فلاسفر اور انسانیت سے محبت کرنے والے ہوتے ہیں۔ جسم کی نشوونما کا کام یہ غدہ سنبھالتا ہے۔ لیکن اگر یہ غدود صحیح طور پر کام نہ کرے تو بچہ پستہ قد رہ جاتا ہے اور اگر یہ زیادہ فعال ہو جائے تو جسم کی افزائش بہت زیادہ ہوتی ہے۔

یہ غدہ دماغ کو بھی قابو میں رکھتا ہے۔ بہت زیادہ خوف سے، چوٹ لگنے سے یا دوران حمل بہت زیادہ فکر و تشویش کرنے سے رحم مادر میں بچے کے غدہ نخامیہ کو نقصان پہنچتا ہے۔ جس کی وجہ سے دیگر رطوبتی غدود کی قوت کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے اور ذہنی طور پر معذور بچہ پیدا ہوتا ہے۔ اگر اس مسئلے کو حل کرنا مقصود ہو تو سب سے پہلے حاملہ عورت کو اپنے تمام رطوبتی غدود پر علاج کرنا چاہئے تاکہ رحم میں موجود بچے کو کسی قسم کا نقصان نہ پہنچے اسکا مکمل خیال رکھا جانا چاہئے۔ جن کے یہ غدود صحیح طور پر کام نہ کرتے ہوں انکے بچے پست ذہن، بے حس، شر پسند اور ضدی نافرمان اور چوری چکاری کے بھی عادی ہو جاتے ہیں۔ اگر بچے کے اس غدہ کا مناسب علاج کیا جائے تو والدین اور اساتذہ کو بے حد راحت ملتی ہے اور حیرت انگیز نتائج سامنے آتے ہیں۔ پٹیوچری اور پینیل غدود سر میں واقع ہونے کی وجہ سے سر پر چوٹ لگنے پر ان غدود کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ رہتا ہے۔

ایک اچھے کھاتے پیتے گھرانے کی 16 سالہ لڑکی اپنی کلاس میں چھوٹی موٹی چوریاں کرتی تھی۔ اسے بہت سمجھایا، دھمکایا حتیٰ کہ سزائیں بھی دی گئیں مگر وہ باز نہ آئی۔ اسے ایکو پریشر کے ماہر کو دکھایا گیا تو پتہ چلا کہ اسکے انگوٹھے میں واقع پٹیوٹری غدہ کا پوائنٹ نرم ہے۔ مزید معائنہ پر معلوم ہوا کہ اسکے جنسی غدود بھی صحیح طور پر کام نہیں کر رہے تھے۔ دریافت کرنے پر اس نے اعتراف کیا کہ اسے ماہواری کم آتی تھی اور اسے بہت تکلیف ہوتی تھی۔ یہ اسکی چوری چکاری کی عادت کی بنیادی وجہ تھی۔ اسکا علاج شروع کیا گیا۔ صرف 15 دن میں اس نے چوری کی عادت سے نجات حاصل کر لی اور 45 دنوں میں اسکے ایام بھی درست ہو گئے۔

اگر بچے کی جسمانی اور ذہنی نشوونما صحیح طور پر نہ ہو رہی ہو تو اس غدہ پر ہاتھ یا پاؤں کے انگوٹھے میں علاج کریں۔ زور سے مساج کریں۔ اس طرح یہ غدہ صحیح انداز میں کام کرنا شروع کر دیگا۔

دوران حمل یا زچگی کے وقت اس غدہ کو (ماں اور بچے کو) بھی نقصان پہنچ سکتا ہے۔ جنسی ہارمونز سے دیگر غدود کم فعال ہو جاتے ہیں۔ خصوصاً جنسی غدود 15،14 کو نقصان ہوتا ہے۔ جنسی غدود صحیح طور پر کام نہ کریں تو زچگی کے بعد جسم میں پیدا ہوتی ہے۔ اسی لئے اس اہم غدہ کا دوران حمل اور زچگی کے بعد صحیح طور پر علاج کیا جائے۔

(7) غدہ صنوبری (پوائنٹ نمبر 4) :۔ یہ تمام غدود کی باقاعدہ نشوونما کرتا ہے۔ ان کا نظم و نسق کرتا ہے اور انہیں منظم رکھتا ہے۔ اس غدہ کو نقصان پہنچے یا وہ برابر کام نہ کرے تو خون کا دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ نیز جنسی بیداری قبل از وقت ہو جاتی ہے۔ یہ غدہ جسم میں موجود سوڈیم، پوٹاشیم اور پانی کی مقدار منظم کرتا ہے۔ جسکا یہ غدہ برابر کام نہ کرتا ہو اسکا جسم غبارے کی طرح پھولا ہوا نظر آتا ہے۔ جسم میں پانی کا ذخیرہ جمع ہو جاتا ہے۔ جسے گردے کا موذی مرض کہا جاتا ہے۔ یہ ریڑھ کی رطوبتوں کے بہاؤ کو منظم کرتا ہے اور تمام غدہ اور جسم کے تمام اعضاء کو غذائیت فراہم کرتا ہے، انہیں صحتمند اور مضبوط بناتا ہے۔

اس غدہ کو قدرت کی تیسری آنکھ کہا جاتا ہے۔ اگر یہ غدہ بیدار ہو کر صحیح طور پر کام کرے تو انسان میں فوق البشر قسم کی کیفیات رونما ہوتی ہیں۔ وہ روحانی ہستی بن جاتا ہے۔ ایسے لوگ نہایت ذہین، نرم دل اور مضبوط قوت ارادی کے حامل ہوتے ہیں۔ جسمانی یا بنیادی دکھ درد و مصائب ان پر اثر انداز نہیں ہوتے۔

(8) غدود لمفاوی (پوائنٹ نمبر 16) :۔ کلائی کے درمیانی حصے میں پوائنٹ نمبر 16 کے نیچے اس غدہ کا پوائنٹ واقع ہے۔ اس کا کام جسم میں پیپ کی پیداوار کو روکنا ہے۔ کہیں بھی چوٹ آئی ہو یا زخم آیا ہو تو اس میں پیپ ہونے نہیں دیتا اور اسے مندمل کرنے کا اہم کام کرتا ہے۔ اس لئے یہ کوئی رطوبتی غدہ نہ ہونے کے باوجود یہاں اسکا ذکر کیا گیا ہے۔

یہ غدہ جسم سے نقص دور کرنے کا اہم کام کرتا ہے۔ لیکن جب جسم میں بگاڑ بڑھ جاتا ہے تب اسے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے جسکی وجہ سے یہ کمزور پڑ جاتا ہے۔ ایسے مواقع پر اسکے پوائنٹ 16 پر دباؤ

ڈالا جائے تو درد محسوس ہوتا ہے۔ اگر یہ درد جاری رہے تو اسکا مطلب یہ ہوگا کہ جسم میں جو نقص ہوا ہے وہ تشویش ناک حد تک بڑھ چکا ہے جسے اب یہ غدہ نہیں روک سکتا۔ یہی وہ غدہ ہے جو کینسر کا سگنل سب سے پہلے دیتا ہے۔ اس پر دباؤ ڈالنے سے ہونے والے درد کے ساتھ ساتھ اگر لیبلے نے پوائنٹ 25 پر بھی درد ہوتا ہو تو اسکے معنی ہیں کہ مریض ذیابطیس میں مبتلا ہے اور خون میں شکر کی مقدار بڑھ گئی ہے۔ کینسر سے بچنا ہو اور خون میں شکر کا تناسب بڑھنے سے روکنا ہو تو اس امر کا خیال رکھنا لازم ہے۔ یہ غدہ برابر کام کرتا رہے۔

قوت ارادی میں اضافہ کرنا:۔ ہمارے اعصاب اور رطوبتی غدود بہت ہی حساس و نازک ہوتے ہیں۔ اس لئے ہمارے دلی خیالات کا ان پر بہت جلدی اثر ہوتا ہے۔ مسلسل خوف رہتا ہو تو پیٹیوچری غدود کو نقصان ہوتا ہے اور بچہ بزدل ہوتا ہے۔ اسی طرح تناؤ اور فکر سے پینیئل غدود کا کام بگڑتا ہے۔ جس کی وجہ سے ہائی بلڈ پریشر ہوتا ہے۔ چونکہ پینیئل غدہ جگر کا نظم و نسق کرتا ہے لہٰذا اگر اس کا فعل صحیح نہ ہو تو دیگر غدود کی قوتِ کارکردگی کم ہو جاتی ہے اور نظامِ ہضم متاثر ہوتا ہے۔ موجودہ دور میں تناؤ، خوف، تفکرات وغیرہ کی وجہ سے رطوبتی غدود کو فوراً نقصان پہنچنے کا امکان ہے۔ اگر ان کا بروقت علاج نہ کیا جائے تو جسم کے دیگر اعضاء اور رطوبتی غدود بھی متاثر ہوتے ہیں۔ جب کوئی ایک غدہ کام نہ کرتا ہو تو دیگر غدود کا بھی علاج کیا جاتا ہے۔ کیونکہ تمام رطوبتی غدود ایک دوسرے سے منسلک ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ پُرانے اور موذی امراض میں ایک سے زائد غدود کے پوائنٹس پر درد محسوس ہوتا ہے۔ لہٰذا روزانہ ان تمام غدود کا علاج کرنا چاہئے۔

یہ تمام غدود ہمارے دماغ اور ہماری قوت ارادی کو منظم کرتے ہیں۔ لہٰذا سگریٹ، شراب، بسیار خوری اور ایسی ہی دیگر بُری عادتوں کو ترک کرنے کیلئے ابتداء میں 15 یوم تک ان تمام غدود پر علاج کیا جائے۔ کیونکہ ان عادتوں میں پھنسے ہوئے لوگوں کی قوتِ ارادی کمزور ہوتی ہے۔ وہ بار بار ان بُری عادتوں کو ترک کرنے کے عہد توڑتے رہتے ہیں۔ لہٰذا قابل اعتماد نہیں رہتے۔ لیکن پندرہ دن کے علاج سے انکی قوت ارادی توانا ہوگی۔ سولہویں دن وہ ان بُری عادات کو ترک کرنے کا حوصلہ پا سکیں

گے اور بُری عادت چھوڑنے کے بعد انکے مضر اثرات سے بھی محفوظ رہیں گے۔

ایک سرکاری افسر کو روزانہ شام کو شراب نوشی کی عادت تھی۔ انہوں نے ایکو پریشر علاج شروع کیا اور ساتھ ساتھ شام کو گرم پانی پینا شروع کیا۔ حیرت انگیز طور پر انکی شراب نوشی کی عادت صرف 25 دنوں میں ہی چھوٹ گئی۔

ایک نوجوان کو نشہ آور اشیاء کی عادت تھی۔ اسکی ماں اور بھائی نے بہت سمجھانے کی کوشش کی مگر وہ بار بار عہد توڑتا رہا اور ڈرگز (drugs) جاری رکھتا۔ پھر اس نے ایکو پریشر کا طریقہ علاج اپنایا اور صرف ایک ماہ میں ہی اس بھیانک بدی سے آزاد ہو گیا۔ یہی نہیں بلکہ سگریٹ نوشی اور مشت زنی کی عادت سے بھی چھٹکارا پالیا۔

بچوں کو آٹھ دس سال کی عمر میں ہی ایکو پریشر کے طریقہ علاج سے مانوس کر دیا جائے تو اسکی جسمانی اور ذہنی نشو ونما بہتر انداز میں ہوگی۔ جوانی کی ابتداء میں پیدا ہونے والے مسائل سے بخوبی بچ سکیں گے اور غلط راہوں پر چل نکلنے کے امکانات کم ہو جائینگے۔ انکی شکل وصورت اور گفتگو پُرکشش ہوگی۔ ان کی زندگی اعتدال سے گزرے گی اور وہ اچھے شہری بنکر آرام سے زندگی گزار سکیں گے۔

اگر محکمۂ پولیس یہ طریقہ علاج کمسن مجرموں اور شاطر گنہگاروں پر آزمائے تو جرائم کی تعداد میں خاطر خواہ کمی ہونے کے امکانات ہیں۔

بعض نفسیاتی مسائل کی تہہ میں بھی ایک یا ایک سے زائد غدود کی خرابی کارفرما ہوتی ہے۔ ان غدود کا صحیح علاج کر کے ان مسائل کو بخوبی حل کیا جا سکتا ہے۔

ایک 17 سالہ ذہین لڑکی کو امتحان سے 45 دن قبل ایک عجیب وغریب مسئلے سے دوچار ہونا پڑا۔ وہ کتاب کھول کر پڑھنے بیٹھتی تو پانچ منٹ میں ہی اسکے ہاتھ کانپنے لگتے اور کتاب ہاتھوں سے گر جاتی۔ اس وجہ سے امتحان کی تیاری نہایت دشوار ہوگئی اور دن بدن الجھن بڑھتی گئی۔ آخر کار ایک ماہر ایکو پریشر کو دکھایا گیا۔ اس کا ایڈرینل غدہ نرم تھا۔ مزید معائنے پر اسکے جنسی غدود میں بھی کچھ خامی کے آثار ملے۔ دریافت کرنے پر اس نے بتایا کہ یہ شکایت شروع ہونے سے قبل زیادہ ماہواری کی وجہ

سے وہ گھبرا گئی تھی۔ بہرحال ایکو پریشر کے ذریعے اسکا علاج شروع کیا گیا۔ جس کے نتیجہ میں اسکی تکالیف رفع ہوگئیں اور وہ امتحان میں بھی کامیاب ہوئی۔

ایلو پیتھک ڈاکٹروں نے اعتراف کیا ہے کہ مونو پوز کے اثرات دور کرنے کیلئے غیر قدرتی ہارمونز جن جیسے ہارمونز لینے سے عورتوں کے جسم میں کینسر کے امکانات بیحد بڑھ جاتے ہیں۔ جنسی ہارمونز پیدا کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ پوائنٹ نمبر 11 سے 15 پر دن میں دو بار دو دو منٹ تک مساج کیا جائے۔ ایسا کرنے سے مینو پوز کی شکایت بغیر کسی مضر اثرات کے دور ہو جائیگی۔ جب جنسی غدود کو نقصان پہنچتا ہے۔ تب تھائی رائیڈ / پیراتھائی رائیڈ غدود بھی متاثر ہوتے ہیں۔ جس سے جسم میں یوڈیشیم کی کمی ہو جاتی ہے یا پھر پتھری کا امکان رہتا ہے۔ لہٰذا پوائنٹ نمبر 8 اور دیگر غدود پر علاج کرنا ضروری ہے۔

جب رطوبتی غدود کو بہت زیادہ نقصان پہنچتا ہے تو وہ جسم میں نہایت ہی اہم ہارمونز کا رساؤ بند کر دیتے ہیں۔ جس سے Metabolism بگڑتا ہے اور اگر فوری علاج نہ کیا جائے تو کینسر ہو جاتا ہے جو آخر جان لیکر ہی نکلتا ہے۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ ان تمام غدود کو قابو میں رکھنے کا کام کتنا اہم ہے۔ اگر یہ قابو میں ہوں تو کینسر کے امکانات بالکل معدوم ہو جاتے ہیں۔

ان رطوبتی غدود کو منظم رکھنے کا کام ایکو پریشر کے ذریعے نہایت آسانی سے کیا جا سکتا ہے۔ یہ تمام رطوبتی غدود ایک دوسرے سے منسلک ہیں۔ لہٰذا کسی ایک کی خامی دور کرنے کیلئے تمام غدود کا علاج ضروری ہے۔ چونکہ یہ رطوبتی غدود جسم کے مرکزی حصے میں واقع ہیں لہٰذا انکے پوائنٹس پر کھڑا ٹوتھپک کر یا بغیر نوک کے کسی کند آلے سے دباؤ ڈالنا یا زور سے مالش کرنا ضروری ہے۔

رطوبتی غدود کے افعال اور وہ برابر کام نہ کریں تو اسکے اثرات:۔

فعل	صحیح کام نہ کرنے کی صورت میں اثرات
ا۔ تھائمس غدہ (پوائنٹ نمبر 38): 15 سال کی عمر تک بچے کو امراض کیخلاف تحفظ فراہم کرتا ہے۔	بچہ بیمار ہو جاتا ہے اور اگر یہ غدہ بعد میں فعال ہو جائے تو بے عقلی پیدا ہوتی ہے۔

۲۔ پینیئل غدہ (پوائنٹ نمبر 4): قدرت کی آنکھ ہے۔ جنسی غدود اور جسم میں موجود پانی کو متوازن رکھتا ہے۔	چھوٹی عمر میں ہی جنسی پختگی آ جاتی ہے۔ جسم میں پانی بھر جاتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔
۳۔ پیٹوچری غدہ (پوائنٹ نمبر 3): تمام غدود کا بادشاہ ہے۔ ذہنی اور جسمانی نشوونما میں توازن پیدا کرتا ہے۔	بچہ پستہ قد رہ جاتا ہے اور ذہنی نشوونما کم ہوتی ہے یا جسم زیادہ ہی بڑھ جاتا ہے۔ بچہ شریر، جھوٹا اور بدتمیز ہو جاتا ہے۔
۴۔ تھائی رائیڈ اور پیراتھائی رائیڈ (پوائنٹ نمبر 8): پیراتھائی رائیڈ غدہ جسم میں کیلشیم اور فاسفورس میں اعتدال رکھتا ہے اور جسمانی نشوونما کی نگرانی کرتا ہے۔	سوکھے کا مرض، تشنج، دانت کی تکلیف، پٹھوں کا اکڑنا، چربی بڑھنا، بے عقلی اور اگر زیادہ کام کرے تو جسم زیادہ بڑھتا ہے۔ آنکھوں کے ڈیلے اور گلے کی ہڈی باہر نکل آتی ہے۔ غیر معمولی چنچل پن، نافرمانی مزاج ہوتا ہے۔
۵۔ ایڈرینل غدہ (پوائنٹ نمبر 28): پتہ، جگر دورانِ خون، بلڈ پریشر اور آکسیجن کو منظم کرتا ہے۔ کردار کی تشکیل کرتا ہے۔	سستی، خوف، سست روی۔ اگر زیادہ کام کرے تو بلڈ پریشر تیزابیت، قے اور سخت سر درد ہوتا ہے۔
۶۔ پین کریاس۔ لبلبہ (پوائنٹ نمبر 25): جسم میں شکر کو ہضم کرنے میں معاون ہوتا ہے۔	کم کام کرے تو ذیابیطس ہو جاتی ہے اور زیادہ کام کرے تو بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔ کمزوری، آدھ سیسی (Migrane) جسم میں شکر کم ہونے سے میٹھی چیزوں سے رغبت پیدا ہو جاتی ہے۔ کبھی کبھار شراب نوشی کی خواہش کا سبب بنتی ہے۔
۷۔ جنسی غدود (پوائنٹ نمبر 14، 15):	افزائش نسل کے فعل کو نقصان، ماہواری میں کمی

جسم کی حرارت کو منظم رکھتا ہے۔ قوتِ کشش اور افزائشِ نسل کے فعل کو منظم کرتے ہیں۔	بیشی، احتلام، مُشت زنی، جسمانی حرارت میں کمی سے چربی میں اضافہ، بدصورتی، جنسی خواہش میں کمی بیشی۔
۸۔ لمف غدہ (پوائنٹ نمبر 16) : پیپ نہیں ہونے دیتا۔ جراثیم سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔	لمفوسائی ٹس نامی کینسر ہوتا ہے۔ خون میں شکری مقدار بڑھ جاتی ہے۔

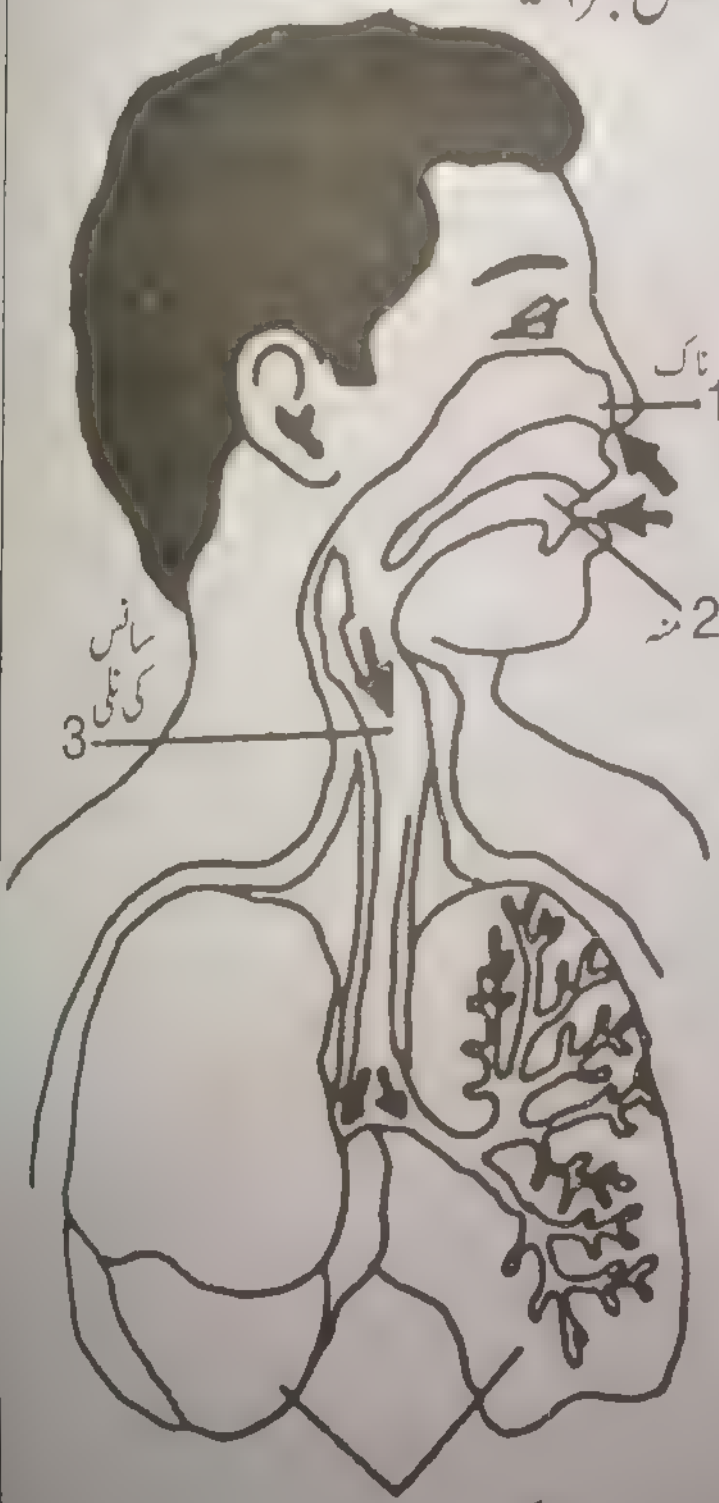
باب نمبر ۵

مرض کی بنیادی وجوہات اور انکی روک تھام کے طریقے

ایکیو پریشر تھراپی کے علاج میں یہ تسلیم کیا گیا ہے کہ آپ متوازن غذا لیتے ہیں۔ یعنی پروٹین، کاربوہائیڈریٹ، چربی وغیرہ۔ اور مختلف موسموں کی ترکاری اور پھل بھی مناسب مقدار میں لیتے ہیں۔ ایسی کسی بھی ضروری شئے کی کمی کی وجہ سے ہونے والے امراض کی روک تھام کیلئے اسی شئے کی ہماری غذا میں شمولیت کرنی پڑتی ہے۔ برصغیر کے لوگوں کیلئے روٹی، سالن، اناج اور کبھی کبھار چاول، دودھ، دہی، چھاچھ اور موسمی پھل یہ عام غذا مناسب اور متوازن ہے۔ یورپین اور امریکین لوگوں کی غذا بھی متوازن ہے۔ اس کے باوجود ان لوگوں کو اپنی خوراک میں سے میدہ (قبض کا باعث بننے والی اشیاء) چینی اور کافی کی مقدار کم کر دینا چاہئے۔

ایکیو پریشر کے علاج سے ہر عضو کو فعال کیا جا سکتا ہے۔ پھیپھڑوں اور دل کے سوا جسم کے تمام اعضاء خودکار ہیں۔ جب تک انہیں مناسب مقدار میں خون اور آکسیجن ملتے رہیں تب تک وہ برابر کام کرتے رہتے ہیں۔ اسی لئے پھیپھڑے (نظام تنفس) اور پیٹ (نظام ہضم) جسم کے نظم و نسق میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہیں سے جسم میں امراض داخل ہو سکتے ہیں۔

نظام تنفس (پھیپھڑے) :۔ بچپن سے ہی نظام تنفس پر پھیپھڑے کی نشوونما پر مناسب توجہ دی جانی چاہئے۔ میدانی کھیل کود، دوڑنے، ہنسنے اور رونے سے بھی پھیپھڑے پھولتے ہیں، نشوونما پاتے ہیں۔ بچوں کو چھ سال کی عمر سے ہی صحیح طور پر سانس لینے اور سانس کی ورزش کرنا سکھانا چاہئے۔ تاکہ جسم میں مناسب مقدار میں آکسیجن داخل ہو اور خون صاف ہو۔



سانس کی ورزش کا آسان طریقہ :۔

4,3,2,1 گن کر گہرا سانس لیں۔ 4,3,2,1, گنتی تک سانس روک کر رکھیں اور 4,3,2,1 گنتے ہوئے سانس خارج کریں۔ پھر 4,3,2,1 گننے تک سانس روک لیں۔ اس طرح یہ عمل دن میں دس سے پندرہ مرتبہ دہرائیں۔ اور پھر رفتہ رفتہ یہ گنتی 10/12 تک لے جائیں۔ اسطرح جب سانس لینا بند کرتے ہیں تب ہی پھیپھڑے کو آرام ملتا ہے اور نئی قوت ملتی

ہے۔اس اصول کے تحت سانس لینے سے شکاگو کی ٹی بی ہسپتال کے ٹی بی کے مریضوں کو بہت فائدہ ہوا ہے۔

سانس کی ورزش :۔مندرجہ بالا طریقے سے دس کی گنتی تک ورزش کرنے کے بعد مندرجہ ذیل ورزش کریں۔

10 تک گنتے ہوئے گہرا سانس لیں۔(پورک) کی پوری کرنے والا

20 تک گنتے ہوئے سانس کو اندر روک لیں۔(کمبک)

10 تک گنتے ہوئے سانس خارج کریں۔(ریچیک) جلاب دینے والا

10 تک گنتے ہوئے سانس لینا بند رکھیں۔(باہنے کمبک)

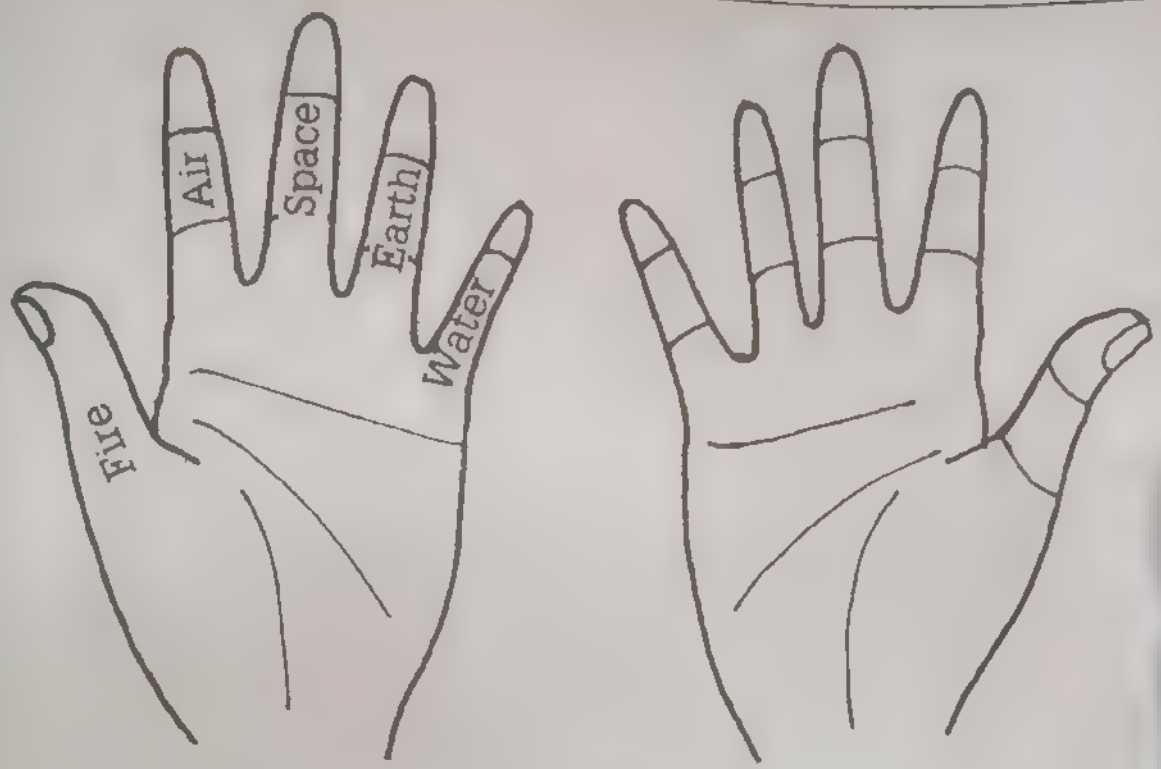
جیسا کہ 1 : 1 : 2 : 1 کے تناسب سے

پانچ بنیادی عناصر کی ورزش تنفس (اشکال کے ذریعے نظم ونسق) :۔ سانس کی ورزش کرتے ہوئے جسم میں موجود پانچ بنیادی عناصر کو بھی قابو میں رکھا جا سکتا ہے۔یہ پانچ عناصر مختلف انگلیوں کے ذریعے ظاہر کئے گئے ہیں ملاحظہ کریں:شکل نمبر(57)۔

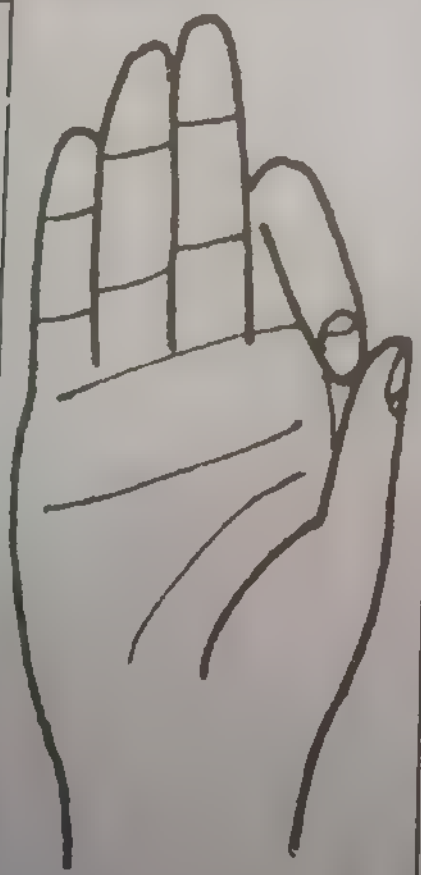
1۔انگوٹھا ۔۔ سورج یا آگ	2۔ترجنی (انگشت شہادت) ۔۔ ہوا یا باد
3۔مدھما (بڑی درمیانی) ۔۔ آسمان،خلاء	4۔انامیکا (تیسری) ۔۔ زمین
5۔کنیشٹھکا (چھوٹی) ۔۔جل،پانی	

شکل 57 :پانچ انگلیاں پانچ بنیادی عناصر ظاہر کر رہی ہیں۔

اب دیکھیں کہ مندرجہ ذیل طریقوں سے مختلف انگلیوں کو یکجا کرنے پر مختلف اشکال بنتی ہیں۔ان اشکال کے ذریعے ہم پانچ بنیادی عناصر کو متوازن کر کے کئی امراض سے دور رہ سکتے ہیں۔یہ اشکال کسی بھی حالت میں لیٹے ہوئے، بیٹھے ہوئے یا کھڑے رہتے ہوئے ہو سکتی ہیں۔لیکن پدماسن یا



شکل نمبر ۵۷ : پانچ انگلیاں پانچ بنیادی عناصر ظاہر کر رہی ہیں



شکل نمبر ۵۸ : دھیان مدرا

سُکھ آسن میں بیٹھ کر کرنے سے بہت بہتر نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ دس منٹ سے ابتداء کریں اور پھر 30 سے 45 منٹ تک یہ اشکال بنائیں۔ یہ اشکال دونوں ہاتھوں سے ایک ساتھ بنانی ہوتی ہیں۔

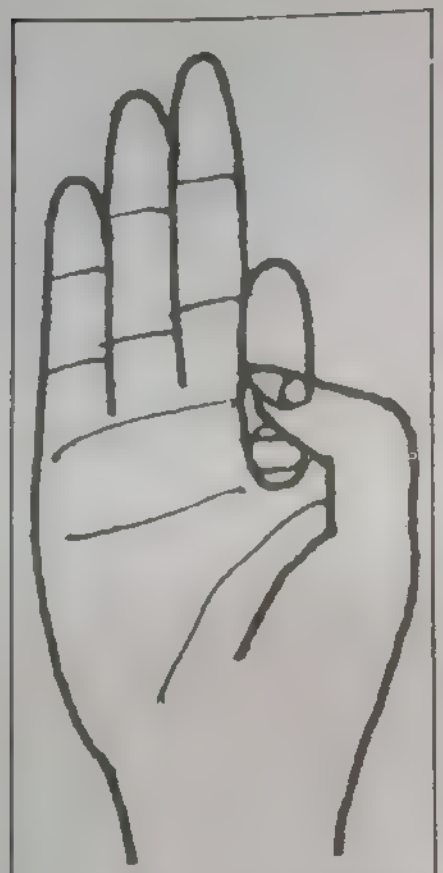
(1) **دھیان مدرا:۔** انگوٹھے کو شہادت کی انگلی سے چھوئیں، دباؤ ڈالنے کی ضرورت نہیں ہے۔

فائدہ:۔ ایسا کرنے سے ذہنی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ دماغ کو یکسو کرنے والی قوت یادداشت بڑھتی ہے اور بے خوابی تناؤ میں افاقہ ہوتا ہے۔

(2) **وایو مدرا:۔** شہادت کی انگلی کو موڑ کر انگوٹھے کی

بڑ میں رکھیں اور دکھائی گئی شکل کے مطابق اسے انگوٹھے سے دبائے رکھیں۔

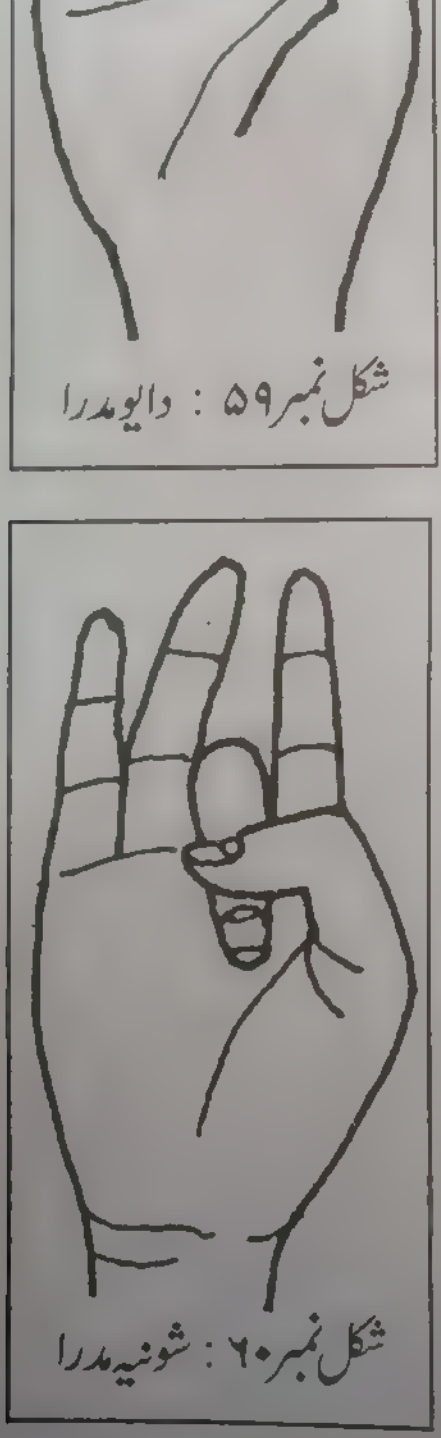
فائدہ:۔ ایسا کرنے سے جوڑوں کا درد آرتھرائٹس، لقوہ، گنیہ (گاؤٹ) جسم کا کانپنا اور دوران خون میں موجود خامیوں میں افاقہ ہوتا ہے۔ زیادہ بہتر نتائج کیلئے اس مدرا کے بعد پران مدرا بھی کی جائے۔



شکل نمبر ۵۹ : دایو مدرا

(3) **شونیہ مدرا**:۔ درمیانی بڑی انگلی کو موڑ کر ہتھیلی کے بیچ حصہ پر رکھیں۔ پھر جیسا کہ شکل نمبر 60 میں دکھایا گیا ہے انگوٹھے سے دبا کر رکھیں۔

فائدہ:۔ کان کا درد، بہرہ پن، چکر آنا (Vertigo) وغیرہ میں افاقہ ہوتا ہے۔ بہتر نتائج حاصل کرنے کیلئے یہ مدرا 40 تا 60 منٹ کرنا ضروری ہے۔



شکل نمبر ۶۰ : شونیہ مدرا

(4) **پرتھوی مدرا**:۔ جس انگلی میں انگوٹھی پہنی جاتی ہے (تیسری انگلی) دکھائی گئی شکل نمبر 61 کے مطابق انگوٹھے سے جوڑیں۔

فائدہ:۔ تن اور من کی کمزوری دور ہوتی ہے۔ قوت زندگی بڑھتی ہے، بیمار کو تازگی بخشتی ہے اور ذہن کو سکون دیتی ہے۔

(5) **ورون مدرا**:۔ سب سے چھوٹی انگلی کی اور انگوٹھے کے سرے کو شکل نمبر 62 کی طرح ملائیں۔

فائدہ:۔ خرابی خون میں افاقہ ہوتا ہے۔ جلد کے امراض میں فائدہ ہوتا ہے۔ جلد ملائم ہوتی ہے۔ جسم میں پانی جمع کر دینے

والے امراض گیسٹرو اینٹیٹس جیسے امراض میں افاقہ ہوتا ہے۔

(6) سوریہ مدرا:۔ تیسری انگلی (انامیکا) کو موڑیں اور اسکی باہر کی طرف دوسری پور پر انگوٹھے سے دباؤ ڈالیں۔(شکل 63)۔

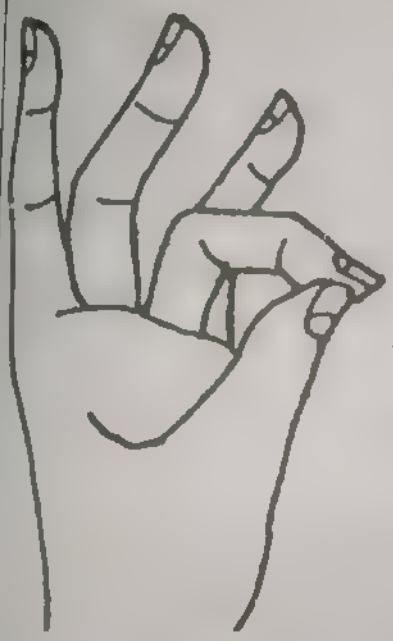
فائدہ:۔ جسم میں حرارت بڑھاتا ہے۔ہضم میں مدد کرتا ہے اور چربی کم ہوتی ہے۔

(7) پران مدرا:۔ انامیکا اور کنسٹیکا (آخری دو انگلیاں) کو اتنا موڑیں کہ انکی پوریں انگوٹھے کی پور کو چھونے لگیں۔(ملاحظہ فرمائیں شکل نمبر 64)

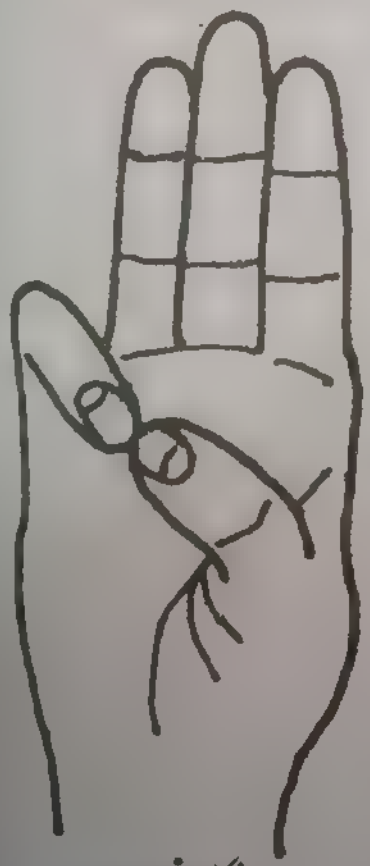
فائدہ:۔ قوت حیات میں اضافہ ہوتا ہے۔افسردگی، تھکن دور ہوتی ہے۔ آنکھوں کی روشنی بڑھاتا ہے اور عینک سے نجات ملتی ہے۔

(8) شیولنگ مدرا:۔ دونوں ہاتھ کی تمام انگلیوں کو آپس میں اس طرح بھڑائیں کہ دائیں ہاتھ کا انگوٹھا اوپر کی جانب رہے (ملاحظہ کریں شکل نمبر 65) بائیں ہاتھ کے انگوٹھے کو اونچا رکھیں اور دائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور برابر والی انگلی سے اسے لپیٹ دیں۔

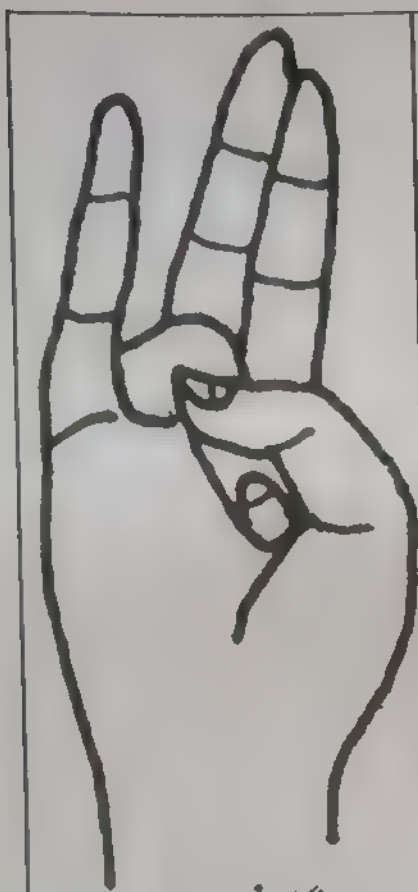
فائدہ:۔ سردی، سینے کے امراض، بلغم، موسمی تبدیلی سے ہونے والی سردی اور بخار وغیرہ کے خلاف قوت مدافعت دیتی ہے، پھیپھڑوں کو طاقت دیتی ہے۔ جسمانی حرارت میں اضافہ کر کے اضافی بلغم اور چربی کو جلا دیتی ہے۔ اس مدرا کا عمل



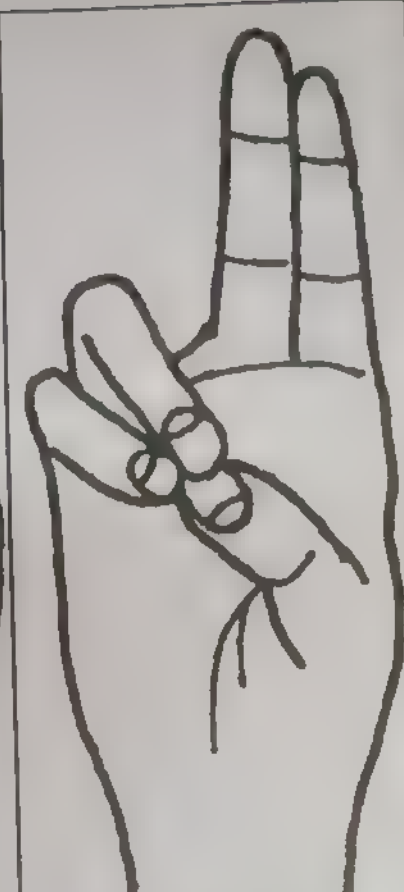
شکل نمبر ۶۱ :
پرتھوی (زمین) مدرا



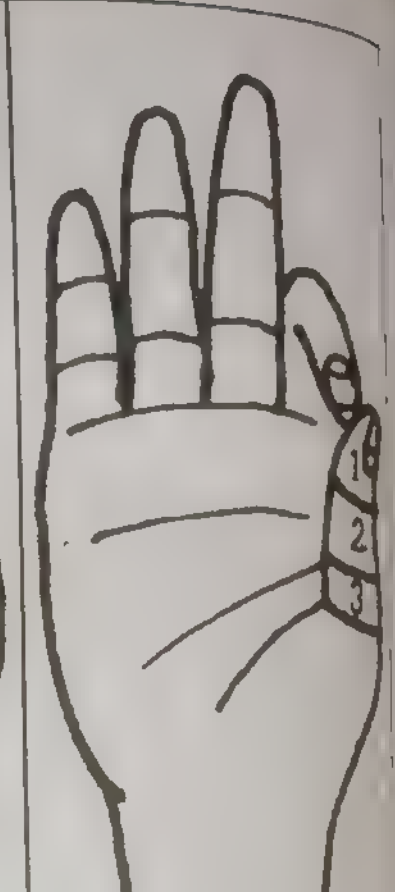
شکل نمبر ۶۲ :
ورون (آبی) مدرا



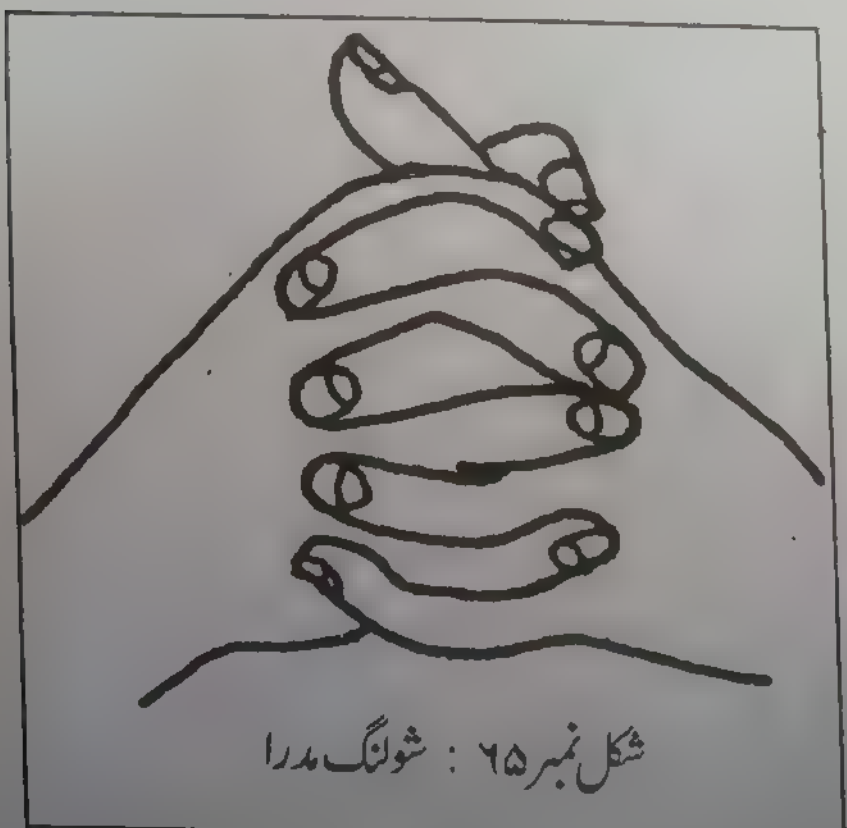
شکل نمبر ۶۳ :
سوریہ (شمسی) مدرا



شکل نمبر ۶۴ :
پران مدرا



شکل نمبر ۶۶



شکل نمبر ۶۵ : شولنگ مدرا

کرنے والے کو روزانہ پانی، ہری سبزیوں کا عرق، پھلوں کا رس وغیرہ مائع اشیاء زیادہ مقدار میں لیں۔

اب اگر آپ یہ مدرا کرتے وقت سانس کی مشقیں بھی کریں تو اسکے بہترین نتائج دیکھیں گے۔

پھیپھڑوں میں سانس کو زیادہ دیر تک کیسے روکا جائے:۔ جب آپ سانس اندر کی طرف کھینچیں اس وقت اپنے انگوٹھے کے اوپر کے حصے نمبر 1 کو انگلی سے دبائیں (شکل نمبر 66)۔اس طرح کرنے سے سانس کو اندر زیادہ دیر تک روک کر رکھا جا سکے گا۔انگوٹھے کے درمیان میں (حصہ نمبر2) پر اس طرح دباؤ ڈالا جائے تو سانس اور زیادہ دیر رک سکے گی ۔انگوٹھے کی جڑ (حصہ نمبر3) میں بھی اگر اس طرح دباؤ ڈالا جائے تو سانس بہت زیادہ عرصے تک اندر آسانی سے روکے رکھی جاسکتی ہے۔

اگر ہم سانس ،آکسیجن زیادہ دیر تک پھیپھڑوں میں روک سکیں تو اس کا مکمل استعمال ہوتا ہے۔خون اور جسم کو زیادہ طاقت ملتی ہے۔پھر اسکے معنی یہ ہوئے کہ روزانہ ہم کم سانس لینگے۔برصغیر کے قدیم فلسفے کی رو سے ہماری عمر سانس میں شمار ہوتی ہے۔منٹوں ،دنوں یا سالوں میں نہیں۔اگر اس طرح سانس کی مشقیں کی جائیں اور ہم زیادہ دیر تک سانس اندر روک سکیں تو پورے دن میں لیئے جانے والے سانسوں کی مقدار بہت کم کی جاسکتی ہے۔نتیجے میں ہماری عمر دراز ہوتی ہے۔

پہلا طریقہ:۔(شمسی طریقہ تنفس) سوریہ پرانایام :۔ جسم کی حرارت بڑھانے میں کارآمد ہے۔بایاں نتھنا بند کر کے صرف دائیں نتھنے سے سانس لیں اور خارج کریں۔دایاں نتھنا (پنگلا ناڑی) چونکہ سورج سے منسوب ہے، لہٰذا جسم میں حرارت بڑھے گی۔ سردی ،دمہ، برونکائٹس، پولیو، لقوہ، وغیرہ میں مفید ہے۔ سردی کے موسم اور برسات کے موسم میں یہ طریقہ کارآمد ہے۔

دوسرا طریقہ (قمری طریقہ تنفس) چندر پرانایام :۔ اس سے جسم میں ٹھنڈک بڑھتی ہے۔دایاں نتھنا بند کر کے صرف بائیں نتھنے سے سانس لیں اور خارج کریں۔بایاں نتھنا (ایڈا ناڑی) چاند سے منسوب ہے۔یہ طریقہ گرمیوں میں، بخار میں یا لو لگنے کی حالت میں نہایت کارآمد ہے۔

تیسرا طریقہ (گرمی اور سردی کو متوازن کرنے کیلیئے) :۔ مندرجہ بالا طریقہ سے گنتی جاری رکھیں پھر صرف دائیں نتھنے سے سانس لیں اور پھر اسے بند کر کے صرف بائیں نتھنے سے سانس

خارج کریں۔ اس کے بعد بائیں نتھنے سے سانس لیں اور دائیں نتھنے سے سانس خارج کریں۔

جب سانس پھیپھڑے میں رکی ہوئی ہو، اس وقت پیٹ کو اندر کی طرف کھینچنے سے زیادہ بہتر اثرات مرتب ہونگے، پیٹ کم ہوکا سکڑے گا۔ جب آپ اندر کی طرف سانس کھینچیں اس وقت آپ کے سینے کا پھیلاؤ دو تا تین انچ ہونا چاہئے۔ یہ مشق زمین یا کرسی پر بیٹھ کر یا لیٹ کر بھی کی جا سکتی ہے۔

دائیں یا بائیں نتھنے سے سانس لیتے وقت دوسرے نتھنے کو بند کر دیں۔ بائیں نتھنے سے دایاں نتھنا چلیگا۔ اس طرح شمسی مشق ہوگی۔ اسی لئے برصغیر میں لوگوں کو کھانا کھانے کے بعد دس، پندرہ منٹ بائیں کروٹ لیٹنے کا مشورہ دیا جاتا ہے، تاکہ سورج کی مشق ہو سکے، جسم میں حرارت بڑھنے اور ہاضمے میں مدد ملے۔ اسی طرح بخار یا گرمی کے دنوں میں دائیں کروٹ سونے سے جسم میں ٹھنڈک بڑھتی ہے اور بخار میں افاقہ ہوگا۔

اس طرح باقاعدگی سے مشقیں جاری رکھی جائیں تو جسم میں ہر جگہ آکسیجن پہنچ جائیگی۔ خون صاف ہوگا اور کئی امراض دور ہو جائینگے۔ صاف شدہ خون جسم میں موجود کاربن ڈائی آکسائیڈ اور دیگر آلائشوں کو نظام تنفس کے ذریعے دور کریگا۔ جس کے نتیجے میں گردوں پر اضافی ناجائز بوجھ کم ہوگا اور جلدی امراض اور گردے ناکام ہونے کے امکانات کم ہو جائینگے۔ خالص خون جسم کے ہر عضو کو فعال کر کے جسم میں قوت اور چستی بڑھاتا ہے۔

چوتھا طریقہ (کپال بھاتی) :۔ ایک جگہ سکون سے تن کر بیٹھیں، ایک دم تیزی سے نتھنوں سے سانس لیں اور خارج کریں۔ ابتداء میں ایک منٹ میں دس مرتبہ سے شروع کر کے پچاس مرتبہ تک کریں۔ اس طرح روزانہ دو مرتبہ دو منٹ تک کریں۔

پانچواں طریقہ (بھسریکا) :۔ منہ کھولکر دھیرے سے سانس لیں اور فوراً ہی زور سے سانس باہر نکال دیں۔ دس پندرہ مرتبہ ایسا کریں۔ کپال بھاتی کرنے کے بعد ہر مرتبہ یہ عمل کریں۔

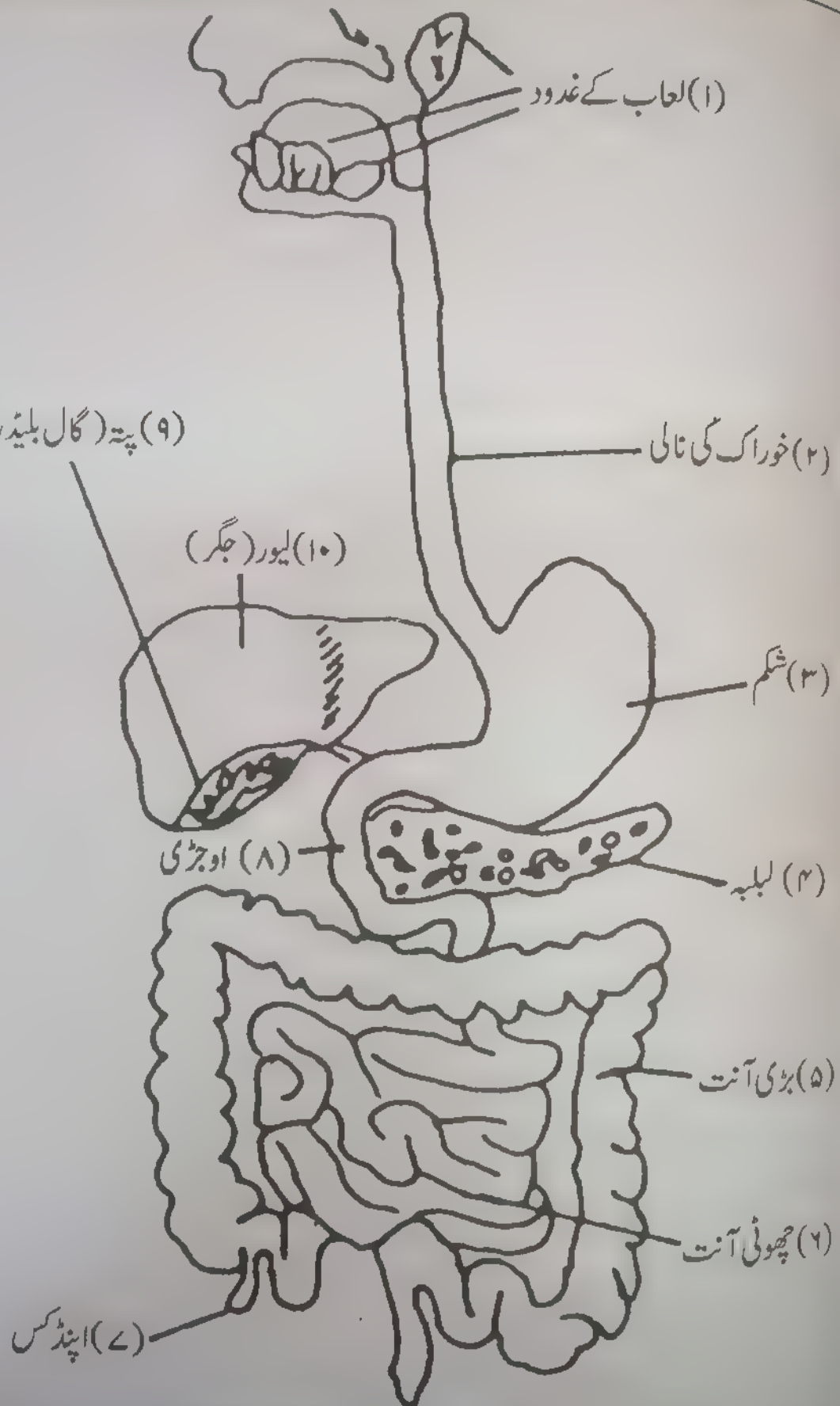
نظام تنفس کی یہ ورزشیں ہر ایک کیلئے مفید ہونے کی وجہ سے روزانہ کریں۔ لیکن جنہیں

سردی، بلغم، دمہ، ٹی بی، پولیو، منجائٹس، نروس بریک ڈاؤن، مسکیولر ڈسٹرافی وغیرہ دماغی عارضے ہوں، انہیں تو یہ مشقیں روزانہ حسب قوت ہی کرنا چاہئے۔

نظام ہضم :۔ اچھی صحت کیلئے ضروری ہے کہ نیا خالص خون بنتا رہے۔ ہم جو خوراک کھاتے ہیں وہ ہضم ہوتی ہے اور اس میں سے خون بنتا ہے۔ لہٰذا نظام ہضم کو سمجھنا چاہئے اور اس پر مناسب توجہ دینی چاہئے۔ سات سال میں جسم کا ایک ایک ذرہ تبدیل ہو جاتا ہے۔ لہٰذا ہماری غذا میں مناسب تبدیلی کر کے اپنے جسم کا مزاج تبدیل کر سکتے ہیں۔ کوئی بھی کمزور یا طویل عرصے سے مرض میں مبتلا لوگ بھی اپنی غذا میں مناسب تبدیلی کر کے تندرست و توانا بن سکتے ہیں۔

اس ضمن میں امریکہ کے مسٹر برنارڈ میکفیڈن کی زندہ مثال ہمارے سامنے موجود ہے۔ انہیں 17 سال کی عمر میں ٹی بی کا عارضہ لاحق ہو گیا۔ ڈاکٹر مایوس ہو گئے۔ انہوں نے ترکاری اور پھلوں کے علاوہ دیگر غذا بند کر دیں اور قدرتی علاج یعنی فاقہ، شمسی غسل اور ورزش وغیرہ شروع کیں۔ جس سے جسمانی طور پر کچھ ایسی تبدیلیاں رونما ہوئیں کہ اپنے مضبوط و توانا جسم کی وجہ سے مسٹر امریکہ کے مقابلے میں اول نمبر پر آ گئے۔

نظام ہضم کی ابتداء ہمارے منہ سے ہی ہوتی ہے۔ قدرت نے ہمیں دانت چبانے کیلئے دیئے ہیں، ہر نوالہ کم از کم دس سے بارہ مرتبہ چبانے کی عادت ڈالیں۔ صرف ٹھوس غذا ہی نہیں بلکہ مٹھائی اور آئسکریم جیسی نرم اور مائع اشیاء بھی چبانے کی عادت ڈالیں۔ ایسا کرنے سے آپ کا لعاب غذا میں شامل ہو جائے گا۔ صرف لعاب سے ہی شکر ہضم ہوتی ہے۔ مطلب یہ کہ جو لوگ بغیر چبائے جلدی جلدی کھاتے ہیں اور زیادہ شکر کھاتے ہیں، وہ ذیابطیس کو دعوت دیتے ہیں۔ ذیابطیس کے جدید خطرناک مرض کو منہ میں ہی (زیادہ چبا کر) قابو میں رکھا جا سکتا ہے۔ کم چبانے سے پیٹ کو خوراک ہضم کرنے کیلئے دوگنی محنت کرنی پڑتی ہے۔ لہٰذا جب پیٹ تھکتا ہے تو پیٹ کے امراض ہوتے ہیں اور چربی میں اضافہ ہوتا ہے۔ خوب چبا کر کھانے سے زیادہ لذت ملتی ہے، اطمینان ہو جاتا ہے اور پیٹ بھر جانے پر قدرت کی طرف سے واضح اشارہ ملتا ہے۔ جس کی وجہ سے کھانا روکا جا سکتا ہے۔ یاد



شکل نمبر ۶۷ : نظام ہضم کے معاون اعضاء

رکھیں زیادہ خوراک یا بھاری خوراک کھانے سے نہیں بلکہ جو خوراک ہمیں ہضم ہو سکے اسی سے ہمیں قوت ملتی ہے۔ اگر ہر فرد اسی طرح چبانے کی عادت ڈالے تو کم غذا کی ضرورت پڑے اور دنیا کا سنگین مسئلہ غذا کی قلت پر بھی قابو پایا جا سکے گا۔

غذا :۔ خوراک کھانے کے تین مقاصد ہیں۔

(1) خالص خون پیدا کرنا (2) جسم میں حرارت وتوانائی پیدا کرنا اور (3) لذت

لذت کی چھ اقسام ہیں:۔ (1) شیریں (مٹھاس) (2) کھاری (نمکین) (3) کھٹ (4) تیکھا (5) پھیکا اور (6) کڑوا۔

تجربے سے معلوم ہوا ہے کہ ہم اپنی غذا میں سے آخری دو ذائقے کم کرتے چلے جا رہے ہیں۔ نتیجے کے طور پر ہمارا نظام ہضم سست ہو جاتا ہے۔ خون کے اجزاء ترکیبی میں تبدیلی رونما ہوتی ہے اور کئی امراض پیدا ہوتے ہیں۔ پھیکے اور کڑوے ذائقے زیادہ لئے جائیں تو شیریں ذائقے کے مضر اثرات زائل ہو جاتے ہیں۔ خون صاف ہوتا ہے، قوت ہضم میں اضافہ ہوتا ہے اور جسم میں حقیقی حرارت پیدا ہوتی ہے۔ یہ دونوں ذائقے موٹر کار کے اسٹارٹر کی طرح ہیں۔ لہٰذا ہمیں ان دونوں کو ہماری روزمرہ کی غذا میں شامل کرنا چاہئے۔ اسی لئے مہاتما گاندھی روزانہ کڑوے نیم کی چٹنی کھانے کو ترجیح دیتے تھے۔ ایک انگریز ڈاکٹر کا بیان ہے کہ برصغیر کے جو لوگ اپنی خوراک میں کڑوے نیم کے پتوں کو شامل رکھتے ہیں، وہ زیادہ تندرست ہوتے ہیں۔ انہیں کسی بھی قسم کے مرض بشمول کینسر کے امکانات کم ہوتے ہیں۔

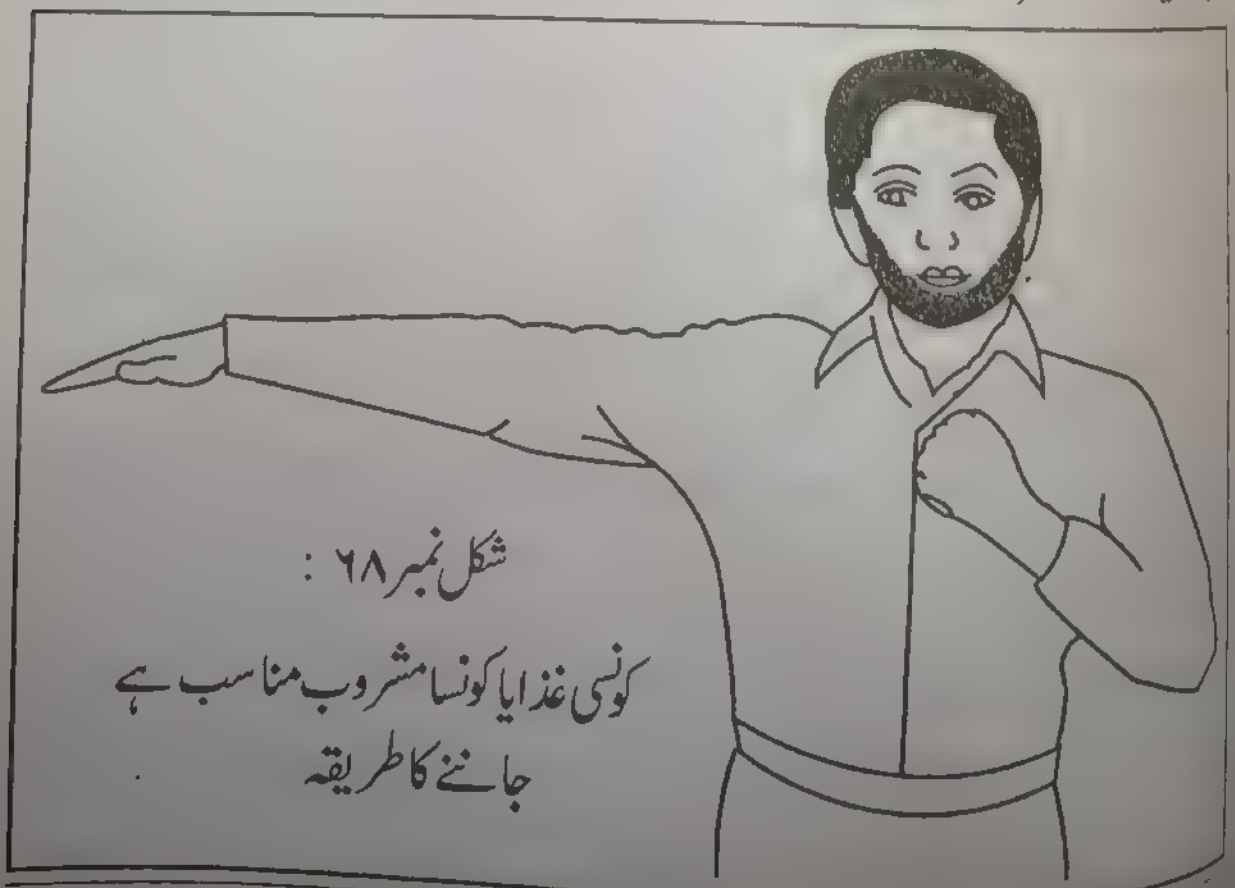
ہم انگیٹھی سلگاتے وقت یا سکائی کرتے وقت کوئلہ یا لکڑی کی اچھی بری خاصیت ومقدار کا کس قدر خیال رکھتے ہیں اور وہ برابر سلگتی رہے اسلئے ضروری ہوا بھی آنے دیتے ہیں۔ اسطرح انگیٹھی برابر سلگتی ہے، دھواں اور راکھ ممکن حد تک کم ہوتی ہے اور ہمیں زیادہ سے زیادہ حرارت پہنچاتی ہے۔

ہمیں یہ نہیں بھولنا چاہئے کہ ہمارا پیٹ بھی ایک قسم کی انگیٹھی ہے اور اسے صحیح انداز میں فعال رکھنا ہم پر لازم ہے۔ لہٰذا ہم جو بھی خوراک، مشروبات لیں ان کے اثرات کا بھی خیال رکھیں۔ ہمارے

جسم میں موجود عناصر زمین، پانی وحرارت کے اعتدال کا انحصار بھی اس غذا پر ہے، جو ہم کھاتے ہیں۔ ہمیں ہمارے جسم میں موجود حرارت کی اس طرح حفاظت کرنی چاہئے تاکہ کھائی ہوئی غذا ہضم ہو جائے۔ 35 سال کی عمر میں کونسی خوراک موافق ہے اور کونسی غذا نقصان دہ ہے اس کا خیال رکھنا چاہئے۔ لہٰذا موافق غذا لینی چاہئے اور نقصان دہ غذا سے پرہیز کرنا چاہئے۔ ہمیں یہ بات سمجھ لینی چاہئے کہ جو خوراک دوسروں کیلئے مفید ہے۔ وہی خوراک ہمارے لئے نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ جیسے جن لوگوں میں آگ کا عنصر زیادہ ہو انہیں دہی، چھاچھ موافق رہتی ہے۔ لیکن جن میں حرارت کی کمی ہو اور پانی کا عنصر زائد ہو یہ ان کے لئے ناموافق ہیں۔

کونسی غذا ہمیں مفید یا مُضر ہے یہ جاننے کا آسان طریقہ:۔ سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ بایاں ہاتھ مٹھی بنا کر دل پر دبائیں اور دایاں ہاتھ زمین کے متوازی لمبا کر کے رکھیں۔ کسی دوسرے شخص کو دایاں ہاتھ جھکانے کیلئے کہیں اور آپ پوری قوت سے مدافعت کریں یعنی ہاتھ کو جھکنے نہ دیں۔

اب کھانے کی شے اپنی بائیں مٹھی میں رکھ کر دل پر دبائیں اور دایاں ہاتھ زمین سے متوازی لمبا کریں۔ اور دوسرے کسی شخص سے کہیں کہ وہ اسے جھکائے۔ اب اگر کھانے کی چیز موافق ہوگی تو



شکل نمبر ۶۸ :
کونسی غذا یا کونسا مشروب مناسب ہے
جاننے کا طریقہ

دائیں ہاتھ کی قوت مدافعت بڑھے گی اور اگر وہ چیز نقصان دہ ہوگی تو دائیں ہاتھ کی قوت مدافعت کم ہو جائے گی اور دایاں ہاتھ نیچے آجائیگا۔ اگر پینے کی چیز ہو تو اسے تانبے کے برتن میں رکھیں اور وہ برتن دل سے لگا کر مندرجہ بالا طریقے سے تجربہ کریں۔

یہ تجربہ بھی جسم کی برقی رو پر منحصر ہے۔ کھانے یا پینے کی موافق اشیاء برقی رو کو شہہ دیتی ہے۔ جس سے قوت مدافعت بڑھتی ہے۔ جبکہ جسم کیلئے مُضر خوراک یا مشروب لینے سے Dipolarisation ہوتا ہے اور قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے۔

اس طرح کونسی غذا کھانی یا کونسا مشروب پینا چاہئے اور کونسی غذا یا مشروب نہ لینا چاہئے یہ آسانی سے معلوم کیا جا سکتا ہے۔ ہر انسان کا مزاج الگ الگ ہونے کی وجہ سے جو چیز ایک کیلئے موافق ہو وہی چیز دوسرے کیلئے ناموافق ہو سکتی ہے۔ جیسے کہ شکر ملائی ہوئی چھاچھ یا دہی گرم مزاج والے کو موافق ہوگی لیکن بلغمی مزاج والے کیلئے مُضر ہوگی۔ کیونکہ ان کی حرارت ماند ہوتی ہے اور جسم میں پانی اور زمینی عناصر زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں۔ لہٰذا ہر فرد مندرجہ بالا طریقے سے کھانے پینے کی کونسی چیز اس کے لئے مفید و مُضر ہے یہ جان لے۔ اسی طرح سے ایک قسم کی کئی دواؤں میں سے کونسی دوا اس کے لئے مفید ہوگی یہ بھی معلوم کیا جا سکتا ہے۔

اسی طریقے سے یہ بھی معلوم کیا جا سکتا ہے کہ محض لذت کیلئے ہم کس قدر مُضر اشیاء پیٹ میں ڈالتے ہیں۔ ان میں سے طاقت نہیں ملتی بلکہ ایسی مُضر اشیاء کو ہضم کرنے اور بعد ازاں اسے جسم سے دور کرنے میں زیادہ توانائی صرف ہوتی ہے۔ ایسی چیزیں اکثر گیس اور قبض پیدا کرتی ہیں۔

اگر ہم وہی چیزیں کھائیں جو جسم کیلئے مفید ہوں اور انہیں صحیح طریقے سے چبائیں تو جسم میں غذا کی ضرورت کم ہوگی، نظام ہضم بہتر ہوگا، اور اجابت آسانی سے ہوگی۔

اس طرح کم سے کم خوراک سے ہی زیادہ سے زیادہ توانائی حاصل کی جا سکے گی۔ اگر نوع انساں اس اصول کو عملاً تسلیم کریں تو اناج کی ضرورت کم ہوگی اور جسم میں امراض پیدا ہونے کے اسباب کم سے کم ہو جائینگے۔

دنیا میں سے زیادہ سے زیادہ توانائی کیسے حاصل کریں :۔ امریکہ میں کئے جانے والے
ایک تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ برصغیر کی روایات کے مطابق کھانا کھانے کا سب سے بہترین وقت
صبح بیدار ہونے سے ایک گھنٹہ بعد سے لیکر غروب آفتاب تک ہے۔ انہوں نے تجربات سے واضح کیا
ہے کہ غروب آفتاب کے بعد دیر سے اور ثقیل کھانا کھانے سے نظام ہضم سست ہو جاتا ہے۔ جسکے نتیجے
میں چربی بڑھ جاتی ہے اور ہاضمے کی شکایات پیدا ہو جاتی ہیں۔

برصغیر کے آیورویدک طریقہ علاج میں مختلف قسم کے اجناس، ترکاری، مصالحہ جات، پھلوں،
بزہ، دہی، چھاچھ، معدنیات وغیرہ کے غذائی اثرات کا ذکر تفصیل سے موجود ہے۔ اور نہایت ہی
باریکی سے واضح کیا گیا ہے کہ کونسی غذا کس طرح اور کب کھائی جائے۔ نیز باورچی خانے میں موجود
مصالحہ جات کو دوا کے طور پر کیسے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ان سب کا مطالعہ کر کے عمل کرنے سے بڑے
فوائد حاصل ہونگے۔ مثال کے طور پر ہمارے باورچی خانے میں ایک چیز ہے۔ ہلدی، اسکے فوائد
مندرجہ ذیل ہیں۔

1) اگر کہیں زخم ہو چوٹ لگی ہو، خون بہہ رہا ہو، یا جل گیا ہو تب اس ہلدی کا پاؤڈر فوراً
اس جگہ لگائیں۔ اس میں پیپ ہونے سے روکنے کی صلاحیت ہے اور زخم وغیرہ جلد ہی
مندمل ہو جاتا ہے۔

2) چوٹ لگنے سے یا گر جانے کی وجہ سے کہیں بھی موچ آ گئی ہو یا ہڈیوں میں درد ہو رہا ہو تب
ہلدی کو پانی میں ملا کر گرم کریں اور تین چار روز تک درد والے حصے پر اس کی موٹی تہہ لگائیں۔

3) ٹانسلز ہو گیا ہو تو ہلدی کے پاؤڈر میں گلیسرین ایسڈ ٹانک ملا کر اس مکسچر سے گلے میں انگلی
سے مساج کریں اور پھر نمک والے پانی سے غرارے کریں۔ بچوں کو اس طرح مساج کرنا
ممکن نہ ہو تو ہلدی کا پاؤڈر اور گڑ ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنا کر دن میں 8 تا 12
دفعہ انہیں چوسنے یا کھانے کو دیں۔

4) ہلدی خون صاف کرتی ہے، اس لئے ہلدی کا پاؤڈر دودھ میں ملا کر پیا جا سکتا ہے۔ زچگی

کے بعد یہ دودھ پینے سے رحم اور اندرونی اعضاء سکڑنے لگتے ہیں۔

(5) ہلدی پاؤڈر، صندل کی لکڑی کا باریک پاؤڈر اور خوردنی تیل ملا کر ابٹن بنالیں۔ پھر اسے چہرے پر Face Mask کے طور پر لگائیں، پندرہ بیس منٹ کے بعد منہ دھولیں۔ یہ عمل پندرہ بیس روز کرنے سے چہرہ شاداب اور جاذبیت میں اضافہ ہوگا۔

(6) ذیابیطس میں ہلدی اور آملے کا استعمال مفید ہے۔

اسی طرح دیگر مصالحہ جات کی افادیت معلوم کریں اور ان سے استفادہ کریں۔ عام فرد کی حیثیت سے ہمیں اتنا خیال ضرور رکھنا چاہئے کہ پیٹ کی انگیٹھی برابر کام کرتی رہے اور جو خوراک ہم کھائیں وہ ہضم ہو جائے۔ 35 سال کی عمر کے بعد ہمیں معلوم ہو جاتا ہے کہ کونسی خوراک مُضر ہے، لہٰذا ایسی اشیاء ہماری غذا میں کم لینی چاہئے۔

اچھی قوت ہاضمہ برقرار رکھنے کیلئے مندرجہ ذیل امور کا خاص خیال رکھیں۔

(1) خوراک اچھی طرح پکی ہوئی ہو اور کھانا گرم کھانا چاہئے۔

(2) گیہوں کے آٹے میں سے بھوسی نہ نکالی گئی ہو اور بنا پالش کئے ہوئے چاول استعمال کریں۔ میدہ اور پالش کئے ہوئے چاول کا استعمال کم کردیں۔

(3) تلی ہوئی اشیاء کا استعمال کم سے کم کریں۔

(4) غذا میں دودھ، چھاچھ اور دہی زیادہ مقدار میں لیں۔

(5) مختلف موسموں کے پھل اور ترکاری (کچی اور صحیح طور پر پکی ہوئی) کھائیں۔

(6) غذا ٹھوس ہو یا مائع، اچھی طرح چبا کر کھائیں۔

(7) کھانے کے ہر دو اوقات کے درمیان 5 سے 7 گھنٹے کا وقفہ رکھیں۔

(8) دو کھانوں کے درمیان پانی یا لسی کے علاوہ کچھ بھی کھانے پینے کی عادت ترک کردیں۔

(9) پیٹ، معدہ بھی ایک مشین ہے۔ جسے ہفتے میں دو وقت کا آرام ملنا چاہئے۔ اس دوران پھل فروٹ کا جوس یا نیم گرم پانی پیا جاسکتا ہے۔

ذائقے کی تسکین کیلئے کبھی کبھار کچھ بھی کھائیں۔ کیونکہ ذائقہ بھی زندگی کی انوھی خوشی ہے لیکن اس وقت فطرت کے تقاضوں کا خیال رکھیں۔ پہلی ڈکار آتے ہی کھانا ختم کرنے کی تیاری کریں اور دوسری ڈکار آتے ہی کھانا بالکل ترک کر دیں۔ دوسری ڈکار واضح علامت ہے کہ پیٹ بھر چکا ہے۔ اسکے باوجود بھی کھاتے رہنا پیٹ کے امراض کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ نیز موسم کے مطابق کھانے میں تبدیلی لاتے رہیں۔

آپ جو غذا کھائیں وہ برابر ہضم ہو سکے اس کے مطابق پیٹ کی حرارت کو برابر برقرار رکھیں۔ اور ادرک، سیاہ مرچ، کریلے، نیم اور میتھی جیسی کڑوی چیزوں نیز سن باتھ، ورزش وغیرہ سے معدے کی حرارت برقرار رہتی ہے۔ جبکہ ٹھنڈے پانی، ٹھنڈے مشروبات یا آئسکریم وغیرہ سے حرارت معدوم ہوتی ہے اور نظام ہضم پر بوجھ بڑھتا ہے۔ یاد رکھیں حرارت زندگی ہے اور ٹھنڈک موت ہے۔ کھاتے پیتے وقت اس اصول کا خاص خیال رکھیں۔

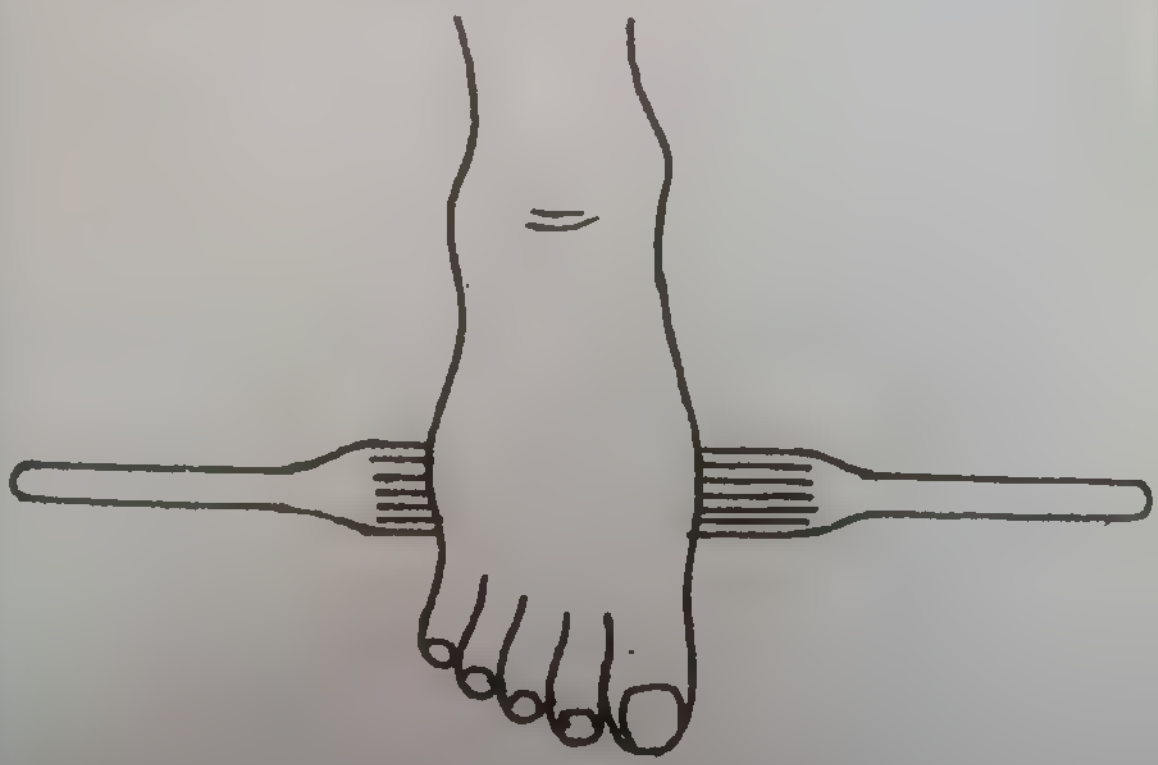
خاص طور پر اگایا ہوا اناج :۔ ایسا اناج توانائی بخش ہوتا ہے۔ جہاں تک ممکن ہو یہ پکائے بغیر کھائیں۔ اس میں تل، مونگ پھلی، کچی گوبھی، کھجور، کشمش اور تھوڑا سا گڑ ملا کر کھانے سے انوکھا ذائقہ ملتا ہے۔ اس میں ہر قسم کی توانائی یعنی وٹامن بی کمپلیکس، بڑی مقدار میں وٹامن سی اور ای اور معدنیات ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ سب کیلئے یکساں مفید ہے۔ نوعمر بچوں حاملہ عورتوں اور ضعیف لوگوں کو تو یہ ضرور کھانا چاہئے۔ وزن گھٹانے کیلئے بھی یہ اناج مفید ہے۔ البتہ اس مقصد کیلئے اس میں سے کھجور، کشمش اور گڑ ممکنہ حد تک کم کر دیں۔

قوت ہاضمہ اور مناسب خوراک:۔ کھانا کھانے کے بعد ہماری چستی بڑھنی چاہئے۔ جسم ہلکا محسوس ہونا چاہئے اور کام کر سکیں اور ضروری ہو تو دوڑ بھی سکیں ایسا ہونا چاہئے۔ اگر کھانے کے بعد جسم بھاری محسوس ہو، سستی یا نیند آئے تو سمجھ لیں کہ قوت ہاضمہ کمزور ہے۔ یا پھر چبائے بنا جلدی جلدی اور ضرورت سے زیادہ کھا لیا ہے۔

قوت ہاضمہ مضبوط بنانے میں ایکیو پریشر کی مدد:۔ 40-45 سال کی عمر کے بعد پیٹ نرم

ہونے لگتا ہے اور قوت ہاضمہ کمزور ہو جاتی ہے۔ لہٰذا اس عمر میں غذا میں ادرک، آملہ اور لیموں کا زیادہ استعمال کرنا چاہئے۔ جیسا کہ شکل نمبر 69 میں دکھایا گیا ہے، اس طرح لکڑی کے دھاری دار رولر یا بیلن پر روزانہ پانچ پانچ منٹ تک باری باری ایک ایک پاؤں یا دونوں پاؤں کرسی پر بیٹھ کر زور دے کر رگڑیں۔ اس طرح قوت ہاضمہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ نیز پھیپھڑوں، گردے وغیرہ کی کارکردگی بڑھتی ہے۔

جلاب:۔ پیٹ کی صفائی کی غرض سے جلاب کی کوئی دوا لینے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس کے بدلے میں صبح پاخانے جاتے وقت تھوڑی کے درمیانی حصہ پر 3 تا 6 منٹ تک دباؤ ڈالیں یا مساج کریں۔ اس سے اجابت کھل کر آئیگی۔ قبض کی شکایت جاتی رہیگی اور دیگر کئی امراض سے بھی نجات ملے گی (ملاحظہ کریں شکل نمبر 110)۔



شکل نمبر ۶۹ (الف)

قبض سے مستقل نجات کیلئے مندرجہ ذیل علاج کریں۔

(1) روزانہ صبح نہار منہ ایک پیالہ نیم گرم پانی پئیں۔

(2) پورے دن میں 6 تا 8 پیالے پانی پئیں۔ ممکن ہو تو دو مرتبہ پئیں۔

(3) غذا میں پتوں والی بھاجی شامل کریں۔

(4) برابر چبائیں اور قوت ہاضمہ مضبوط کرنے کیلئے پاپڑ بیلنے کے بیلن پر پانچ پانچ منٹ پاؤں رگڑیں یا پھیریں۔

خاص طور پر بواسیر میں اس طرح دباؤ ڈالکر اور طویل عرصے کے علاج آزما کر قبض دور کریں۔

فضلہ:۔ صبح اجابت کے وقت اپنا فضلہ دیکھیں۔ کیونکہ فطرت فضلے کے ذریعے ہمیں واضح طور پر بتاتی ہے کہ ہمارا نظام ہضم صحیح کام کر رہا ہے یا نہیں۔ بدبو کے بغیر بندھا ہوا کچھ خشک، پانی پر تیرتا ہوا فضلہ ہے تو اسکا مطلب ہے کہ ہمارا نظام ہضم درست ہے یہ اس کا تصدیق نامہ ہے۔ ایسا نہ ہونے کی صورت میں صبح دودھ اور ناشتہ سے قبل نیم گرم پانی پئیں۔ دن میں دو چار مرتبہ مشروب صحت پئیں۔ ہلکی پھلکی غذا میں اور تلی ہوئی اشیاء اور مٹھائی بند کردیں۔ (نوٹ:۔ مشروب صحت بنانے کی ترکیب باب نمبر 14 میں درج ہے۔)

پیٹ اور ہاضمے کے متعلق اگر طویل عرصے سے شکایت ہو تو 4 تا 6 ہفتے تک مندرجہ ذیل ادویات لیں۔

نکس وومیکا 8 x 200 گولی ہفتہ میں ایک مرتبہ

نکس وومیکا 4 x 12 گولی دن میں دو مرتبہ

دانت اور منہ کی دیکھ بھال:۔ ہر وقت کھانا کھانے کے بعد تھوڑا نمک چبا کر غرارے کرلیں۔ دانت اور مسوڑوں میں پھنسے ہوئے غذا کے ذرات صاف کرنے کیلئے نرم برش بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ صبح اٹھکر اور رات کو سونے سے قبل دانت صاف کرنے کی عادت ڈالیں۔ اور اگر ممکن ہو تو ایک مرتبہ ببول، پیلو یا نیم کا مسواک کریں۔

دانتوں کے ماہرین کا کہنا ہے کہ بازار میں دستیاب ٹوتھ پیسٹ دانت یا مسوڑوں کی صحت یابی کیلئے کارآمد نہیں ہیں۔ ان کی بجائے کوئی اچھا ٹوتھ پاؤڈر یا مندرجہ ذیل منجن یا پیسٹ گھر میں بنا کر استعمال کرنا زیادہ مفید ہے۔ یہ دانت اور مسوڑھوں کی حفاظت کرتے ہیں۔

(1) منجن :۔ 40% پھٹکری کا پاؤڈر، 60% پہاڑی نمک (باریک پیسا ہوا) یا نمک۔

(2) پیسٹ :۔ دانتوں مسوڑھوں سے خون آنا، پائیوریا وغیرہ دانتوں کے امراض میں مندرجہ ذیل پیسٹ بنا کر باقاعدگی سے دوبارا استعمال کریں۔

50% پھٹکری کا پاؤڈر، 10% باریک پسا ہوا پہاڑی نمک یا عام نمک، 10% سورنجان چورن (آیورویدکا مرکب)، 15% خوردنی تیل (بغیر ریفائن کیا ہوا)، 10% گلیسرین ایسڈ ٹانک اور 5% کافور۔ اس پیسٹ (مرکب) سے صبح وشام انگلی کی مدد سے دانت اور مسوڑھوں پر مالش کریں۔ اس کے کولیپسیبل ٹیوب (Collapseable Tube) میں پیک کر کے ٹوتھ پیسٹ کی طرح بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

(3) اس کے علاوہ مندرجہ ذیل مرکب سے مسوڑھوں پر مالش کریں:۔ 70% بغیر رفائن کیا ہو خوردنی تیل 15% گلیسرین ایسڈ ٹانک 15% باریک پسا ہوا پہاڑی نمک یا عام نمک۔ اس سے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہونگے۔ اس طرح ہفتے میں کم از کم تین بار مساج کرنے کی عادت ڈالیں۔ اگر اور کچھ نہ ہو سکے تو خوردنی تیل سے ہی مسوڑھوں کی مالش کی عادت ڈالیں۔

خاص نوٹ :۔ چمکدار اجلے دانتوں سے مضبوط اور تندرست مسوڑھے جسم کیلئے زیادہ اہم ہیں۔

(4) منہ کو تازہ رکھنے کیلئے :۔ نصف پیالہ پانی لیں اس میں چند قطرے لیموں کے ملائیں اور اس سے غرارے کریں یا لیموں کا ٹکڑا لیکر دانت اور مسوڑھوں پر مالش کریں۔ غرارہ کریں اس سے منہ تازہ اور خوشبودار ہو جائیگا۔ کھانا کھانے کے بعد صرف آم، تمبول کے یا تلسی کے پتے (کتھا، چونا اور سپاری کے بغیر) چبانے سے دانت صاف ہوتے ہیں۔

(5) دانتوں کیلئے ورزش :۔ منہ بند رکھ کر اوپر کے دانت نیچے کے دانتوں سے 30 تا 40 مرتبہ

دن میں دوبار ٹکرائیں۔ اس دوران منہ میں پیدا ہونے والی تھوک کو زبان کی مدد سے مسوڑھوں پر مالش کریں۔ اس سے دانتوں میں دوران خون صحیح طور پر ہوتا ہے۔ اور دانتوں کی صحت اور مضبوطی بڑھتی ہے۔

(6) زبان:۔ زبان کو دندانے کی چھال، پلاسٹک یا دھات کی پٹی (جو زبان پر خراش نہ ڈالے) سے صاف کریں۔ اس طرح زبان پر جمنے والا میل اور گلے میں بھرا ہوا بلغم صاف ہوتا ہے۔ یہ تمام میریڈین زبان کے اوپر سے گزرتے ہیں، اس وجہ سے زبان صاف کرنے والے آلے سے زبان پر کچھ دیر مالش کرنے اور گھسنے سے سینے کے پردے کے نیچے واقع تمام اعضاء فعال ہو جاتے ہیں۔ ٹانسلز، گلے کی سوجن، ڈفتھیریا وغیرہ بیماریوں میں اس آلے کا دن میں تین بار استعمال کر کے زبان اور گلے کو صاف رکھیں۔

شکل نمبر ۶۹ (ب)
زبان صاف کرنے کا آلہ

جلد کی حفاظت :۔ جلد میں مسامات (سوراخ) ہوتے ہیں۔ جن کے ذریعے جسم کے زہریلے مادے خارج ہوتے ہیں۔ لہٰذا ہمیں جلد کی مناسب حفاظت کرنی چاہئے۔ جس کے لئے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں:۔

(1) 6 تا 8 پیالے پانی پئیں۔ ممکن ہو تو تین سے چار مرتبہ مشروب صحت پئیں۔

(2) موسم سرما میں تل، مونگ پھلی وغیرہ تیل والی اشیاء زیادہ کھائیں۔ ہر موسم کے پھل اور ترکاری بھی زیادہ کھائیں۔

(3) ہفتے میں ایک بار یا مہینے میں دوبار پورے جسم کی تیل سے مالش کریں۔

(4) حسب سہولت غسل آفتاب (سن باتھ) کریں۔

(5) باقاعدہ سانس کی ورزش (پرانایام) کریں۔

(6) ناموافق غذا کھانے سے ہضم اور خون میں خرابی پیدا ہوتی ہے۔ لہٰذا دہی، دال سے بنی دالیں، پیاز، لہسن، مچھلی، انڈے، بادام اور کھٹے پھل نہ لیں۔

(7) روزانہ دو سے تین کپ سبز رس لیں۔

(8) سبز رس نکالنے کے بعد جو چھلکی (پھوا) بچ جائے اسے جلد پر جہاں ضرورت ہو وہاں لگائیں۔ اسے چہرے پر بھی لگایا جا سکتا ہے۔

(9) پتے کے پوائنٹ نمبر 22 اور جگر کے پوائنٹ 23 پر دن میں تین مرتبہ باری باری پتے اور جگر کو سرگرم رکھیں۔

(10) جب جلد خشک ہو اور کھجلی محسوس ہونے لگے تو جس حصے میں خارش ہو رہی ہو وہاں مندرجہ ذیل تیل کی مالش کریں۔

کھوپرے کے تیل میں لہسن کی کلی ڈال کر ایک مرتبہ جوش آنے تک ابالیں۔ پھر اسے ٹھنڈا کر کے بوتل میں بھر لیں۔ یہ تیل کان کے قطروں کے طور پر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

بیٹھنے کا طریقہ:۔ پیٹ کے امراض کی شکایت کرنے والوں کا مطالعہ کرنے سے معلوم ہوا ہے کہ ان کے بیٹھنے کا طریقہ درست نہیں ہوتا۔ ریڑھ کی ہڈی سیدھی اور اکڑی ہوئی رکھتے ہوئے تن کر بیٹھنا یا کھڑا ہونا چاہئے۔ یہ تندرستی کیلئے بیحد اہم ہے۔ جھک کر بیٹھنے سے پیٹ اور اسکے نیچے کے اعضاء آنتیں، سائیٹکا اعصاب، ناف کا نچلا حصہ وغیرہ برابر پھیل نہیں سکتے نیز انہیں آکسیجن صحیح طور پر نہیں ملتی۔ ریڑھ میں سے گزرنے والی سائیٹکا نرو کو نقصان پہنچتا ہے (ملاحظہ کریں شکل نمبر 20 اور 22)۔ آکسیجن کی آمد و رفت صحیح طور پر نہیں ہوتی، پیٹ و ناف کا نچلا حصہ وغیرہ کم کام کرتے ہیں اور امراض ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ لہٰذا سب سے پہلے بیٹھنے کا طریقہ بدلنا چاہئے۔ تن کر بیٹھنا یا کھڑا ہونا چاہئے۔ کرسی پر ٹیک لگا کر بیٹھیں تب سانس خارج کرنے اور دوبارہ سانس لینے سے قبل پیٹ و ناف کے نچلے حصے کو اندر کی جانب کھینچیں (سکیڑیں) اور سانس لیتے وقت پیٹ کو پھولنے دیں۔ اس طرح دن میں آٹھ سے دس مرتبہ کریں۔ اس طرح پیٹ کے پٹھوں کی ورزش سے نظام ہضم درست ہو

گا۔ بدہضمی اور گیس کی شکایت رفع ہوگی اور چربی کم ہوگی۔ لیکن یہ ورزش کھانے سے قبل یا کھانے کے دو گھنٹے بعد ہی کی جائے۔

اچھی صحت کے اصول :۔(1) سر ٹھنڈا رہنا چاہئے۔ (2) پاؤں کے تلوے گرم ہونے چاہئیں (3) پیٹ نرم رہنا چاہئے (اگر ناف صحیح مقام پر ہو اور قبض دور کی جائے تو پیٹ نرم رہتا ہے)۔ گرمی کی وجہ سے ہونے والی سردی، منجائٹس، دماغی امراض، رعشہ، آرتھرائٹس، لقوہ اور دیرینہ طویل عارضوں وغیرہ میں پاؤں کے تلوے ٹھنڈے اور سرگرم رہتے ہیں۔ اس سلسلے میں مندرجہ ذیل عمل کریں۔ پٹ سے دھونے کا نائیلون کا چھوٹا برش لیں۔ اسے پاؤں کے تلوؤں میں دن مین تین مرتبہ 3 تا 5 منٹ رگڑیں، پاؤں کے تلوے گرم ہونے تک یہ عمل جاری رکھیں۔

مرض کے جراثیم:۔ ہمارے جسم میں مرض کے جراثیم دو طریقوں سے داخل ہوتے ہیں۔

(1) پینے کے پانی یا مشروبات کے ذریعے (2) غذا کے ذریعے۔ لہٰذا جہاں خالص (Filtered) پانی میسر نہ ہو وہاں پانی ابال کر پینا چاہئے۔ بھارت میں جین مت کے پیروکار اور چین کے لوگ پانی ابال کر پیتے ہیں۔ نیز غذا میں مندرجہ ذیل اشیاء ہرگز نہ لیں:۔(1) کھلے رکھے ہوئے پھل، ترکاری، تلی ہوئی اشیاء، مٹھائی وغیرہ خوردنی اشیاء (2) بہت زیادہ پکے ہوئے یا سڑے ہوئے پھل (3) بیمار مچھلی یا بیمار جانور کا ناقص گوشت۔ ان ہدایات پر اگر ٹھیک طور پر عمل کیا جائے تو امراض ہونے کی وجوہات کافی کم ہوسکتی ہیں اور موسم کی تبدیلی، پانی یا غذا وغیرہ سے ہونے والے عام اثرات کو ایکیو پریشر کے ذریعے قابو میں رکھا جاسکتا ہے اور زندگی بھر تندرستی برقرار رہ سکتی ہے۔

باب نمبر ۶

قدرتی علاج

قدرتی علاج کے معنی ہیں قدرت کے اصولوں پر عمل کرنا اور قدرتی عناصر زمین (مٹی)، پانی، آگ (سورج) اور ہوا کو اس طرح استعمال کرنا جس سے جسم میں جمع ہونے والا کچرا خارج

ہو جائے۔ جسم پاک ہو اور اندرونی قوتِ محرکہ مضبوط ہو، جسمانی امراض کا خاتمہ ہو اور جسم صحیح طور پر فعال ہو سکے۔

زمین (مٹی):۔ مٹی میں بڑی تعداد میں جراثیم ہوتے ہیں۔ لہٰذا پیٹ پر یا دیگر اعضاء پر گیلی مٹی رکھنے کا مشورہ اب کم ہی دیا جاتا ہے۔ جب سبزیوں سے ہر ارس نکالا جائے تو جو کچرا بچ جائے اسے مٹی کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ کچرا آنکھ، پیٹ یا جلد پر اس جگہ لگایا جا سکتا ہے جہاں مرض ہوا ہو۔ جب وہ خشک ہو جائے تب اس پر رس کا چھڑکاؤ کیا جا سکتا ہے۔ یا دوسرا ہرا کچرا لگایا جا سکتا ہے۔ اس طرح کچرا لگانے کے بعد اس پر دھوپ لگنے دی جائے تو بہتر نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ سفید داغ، کوڑھ وغیرہ میں یہ کچرا اکثیر ثابت ہوتا ہے۔

پانی:۔ (1) روزانہ دن میں 8 تا 10 پیالے پانی پئیں۔ برصغیر میں پہلے صبح اٹھ کر رات بھر تانبے کے برتن میں رکھا ہوا پانی 2 تا 3 پیالے پینے کا رواج تھا۔ اس کے بعد رفع حاجت کیلئے ایک آدھ میل چل کر جنگل میں جاتے تھے۔ حال ہی میں ایک جاپانی پروفیسر نے 30,000 افراد پر ایسا تجربہ کیا تھا۔ رات کو ابلا ہوا پانی تانبے کے برتن میں رکھ کر صبح 2 سے 3 پیالے پینے سے بہت ہی حیران کن نتائج حاصل ہوتے ہیں۔ ایسا پانی پینے کے بعد چلنا چاہئے۔ اگر یہ نہ ہو سکے تو چت لیٹ کر پیٹ پر مالش کریں۔ یا لکڑی کا بیلن 5 تا 10 منٹ پیٹ پر رگڑیں۔ ایسا کرنے سے قبض اور جسم کی زائد گرمی دور ہوگی یہ پانی پینے سے قبل ناف کا معائنہ کریں اور اگر ضرورت محسوس ہو تو اسے صحیح مقام پر لایا جائے۔

(2) گرم اور ٹھنڈے پانی کی پٹیاں رکھیں۔ ٹھنڈے پانی کی پٹیوں سے بخار اترتا ہے اور غیر ضروری آلائشیں صاف ہوتی ہیں۔ گرم پانی کی پٹیاں رکھنے سے درد میں افاقہ ہوتا ہے اور سوجن کا خاتمہ ہوتا ہے۔

(3) بھاپ کا استعمال کرنے سے یا بھاپ کا غسل کرنے سے جسم میں موجود سردی اور زہریلے مواد پسینے کے ذریعہ خارج ہو جاتے ہیں۔ دورانِ خون بڑھتا ہے۔ بھاپ کا استعمال خاص طور پر پولیو،

آرتھرائیٹس، جوڑوں کے درد اور لقوہ، فالج وغیرہ میں بے حد مفید ہے۔

(4) سہولت ہو تو ٹب میں ناف تک پانی بھر کر اسمیں بیٹھ کر غسل کیا جا سکتا ہے۔

(5) بخار ہو تو سوتی چادر بھگو کر جسم پر لپیٹ لیں اور اس پر گرم کمبل اوڑھ لیں۔ 15 تا 20 منٹ تک اسی حالت میں رہیں۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو ایک یا دو گھنٹے کے بعد پھر یہ عمل دہرائیں۔

ہوا :۔ خالص ہوا یعنی آکسیجن ایک عظیم ڈاکٹر ہے۔ اس سے قبل سانس کی ورزش (پرانایام) کے آسان طریقے اور کئی اشکال دکھائی گئی ہیں۔ اگر یہ مشقیں کی جائیں تو فوری نتائج حاصل کئے جا سکتے ہیں۔

آگ (سورج) :۔ صحت کیلئے یہ ایک بہت ہی اہم قوت ہے۔ اسکے متعلق اس کتاب کے ساتویں باب میں تفصیلات درج ہیں۔

غذا:۔ باب نمبر 2 میں ہم بتا چکے ہیں کہ قدرتی طور پر پیدا ہونے والی تمام سبزیاں، پھل، اُگائی ہوئی اجناس اور اناج میں مثبت اور منفی برقی حرارے برابر مقدار میں محفوظ ہیں۔ وہ آسانی سے ہضم ہو جاتے ہیں اور زیادہ سے زیادہ قوت فراہم کرتے ہیں۔

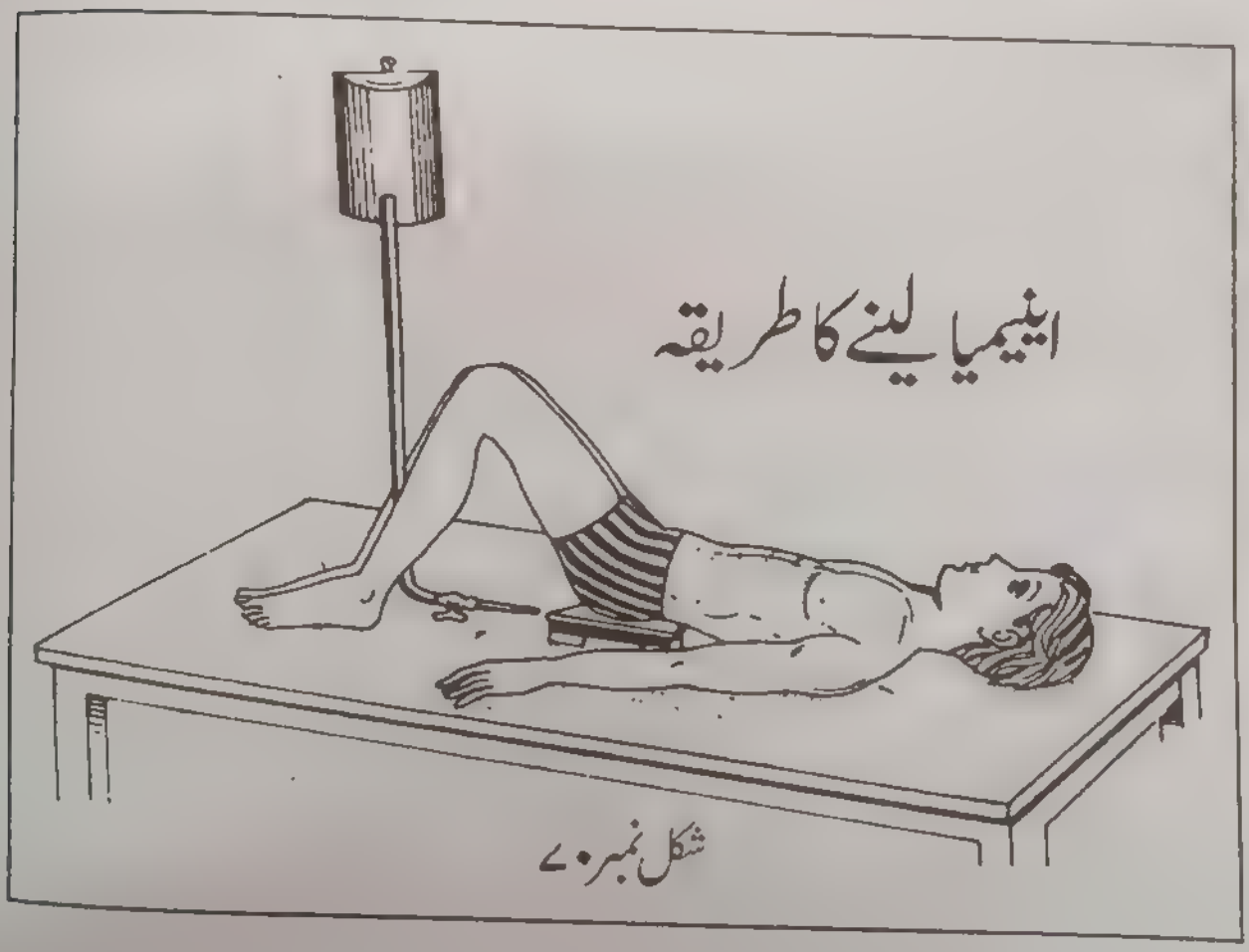
فاقہ : جسم میں موجودہ مختلف عناصر خاص طور پر نظام ہضم میں موجود زہریلے اجزاء سے نجات حاصل کرنے کیلئے 12 سے 72 گھنٹے یا اس سے زائد وقت تک فاقہ کرنے کی خاص ہدایت کی جاتی ہے۔ دورانِ فاقہ حتی الامکان نیم گرم پانی یا سبز رس پئیں۔ ہر شخص کو ہفتے میں ایک آدھ وقت کھانا نہ کھانے، ہر مہینے میں ایک دن اور ہر سال میں تین دن صرف نیم گرم پانی، سبز رس اور پھلوں کے رس پر گزارہ کرنے کی عادت ڈالنی چاہئے۔ ایسے فاقے کی فاقہ کشائی پھلوں کے رس سے کریں۔

جسم اور اسکی برقی قوت:۔ قدرت کا سب سے عظیم جز ہمارا جسم اور اس میں موجود حیاتیاتی برقی قوت ہے۔ اسکا استعمال ہر شخص آسانی سے اور بذات خود کر سکتا ہے۔ ایکو پریشر تھراپی اس کام کو شگفتہ انداز میں کر دکھاتی ہے۔

انسان بہت ترقی یافتہ اور عظیم ہونے کے باوجود قدرت کے تابع ہے۔ لہٰذا قدرت کے تمام

عناصر کا زیادہ سے زیادہ استعمال اسے بہتر صحت عطا کرتا ہے۔ فوری اور یقینی نتائج حاصل کرنے کیلئے تمام فطری عناصر کا جس قدر ممکن ہو سکے ایک ساتھ استعمال کریں۔

اینیما:۔ بڑی آنت میں جمع ہو جانے والے فضلے سے نجات پانے کیلئے نیم گرم پانی میں کافی اور ارنڈی کا تیل ملا کر اینیما لیں۔ فاقے کے دوران اور اس کے بعد اس طرح کا اینیما بے حد مفید ہوتا ہے۔ اس طرح نیم گرم پانی سے اینیما لینے کے بعد ٹھنڈے پانی سے اینیما لیں۔



شکل نمبر ۷۰

باب نمبر ۷

رنگوں سے علاج۔ سورج کے رنگوں کا استعمال

ہندو مذہب کے ویدوں میں سورج کی لامحدود عظمت بیان کی گئی ہیں، جو حقیقت پر مبنی ہیں۔ کیونکہ سورج کے دم سے ہی ہماری کائنات کا وجود قائم ہے۔ ہر زندہ شے کو فعال و سرگرم رہنے کیلئے جتنی

قوت درکار ہوتی ہے وہ سورج سے حاصل ہوتی ہے۔ یہ قوت بے انتہا، بے شمار ہے۔ اسے سمجھ کر اس کا خاص استعمال کرنا چاہئے۔

سورج ہمیں سفید نظر آتا ہے۔ لیکن اس میں سرخ، زعفرانی، پیلا، ہرا، نیلا، آسمانی اور جامنی رنگ ہوتے ہیں۔ ان رنگوں میں اوّل الذکر تین رنگ گرم مزاج ہیں۔ چوتھا معتدل ہے اور آخرالذکر تین رنگ ٹھنڈے مزاج کے اور جراثیم کش ہیں۔

امریکہ کے ڈاکٹر ایڈون ڈی بیٹ (ایم، ڈی) نے مختلف امراض کے مریضوں پر رنگین شعاؤں کا تجربہ کر کے ثابت کیا ہے کہ اس سے کسی بھی قسم کے ضدی اور خطرناک امراض کا خاتمہ ہوتا ہے۔

کس رنگ سے کون سے مرض میں شفاء ہوتی ہے:

(1) **جامنی (Violet)** :۔ ہڈیوں کے گودے اور اعصابی امراض، ذہنی انتشار، ٹیومر، گنجاپن، موتیا، اچانک طاری ہو جانے والا اندھاپن۔

(2) **نیلا (Indigo)** :۔ آنکھ، ناک اور کان کے امراض، چہرے کا لقوہ، پھیپھڑے کے عارضے، دمہ، ٹی بی، تبخیر، اعصابی امراض، لقوہ، بچوں کا تشنج اور پاگل پن۔

(3) **آسمانی (Blue)** :۔ متعدد امراض بڑی کھانسی، گلے کے امراض، بخار ٹائیفائیڈ، چیچک، منہ کے چھالے، سرکا ورم، اعصابی امراض، بے خوابی، ذہنی صدمہ، مادہ منویہ کی خرابی، نکسیر، جل جانا۔ ڈاکٹر ایڈوین بیٹ اس رنگ کی شعاعوں کو دنیا کی بہترین جراثیم کش دوا مانتے ہیں۔ دن کا بھورا آسمان بھی دنیا پر مفید اثر کرتا ہے۔

(4) **ہرا (Green)** :۔ عارضہ قلب، لو یا ہائی بلڈ پریشر، جلدی امراض، کینسر، انفلوئنزا، سیفلیس، آنکھوں کا درد۔

(5) **پیلا (Yellow)** :۔ امراضِ ہاضمہ، تبخیر، قبض، گیس، عارضہ جگر، زیابیطس اور کوڑھ وغیرہ۔

(6) زعفرانی (Orange):۔ پُرانا دمہ، بلغمی بخار (برونکائٹس)، سانس کی نالی کا ورم، گٹھیا، گردوں کا ورم، ذہنی کمزوری، وائی (Epilepsy)۔

(7) سرخ (Red) :۔ اینیمیا، جسمانی کمزوری، سستی، سردی، لقوہ، سفید برص، جوڑوں کا درد، ٹی بی (تپ دق) وغیرہ۔

شعاعوں سے علاج کا طریقہ :۔ طلوع آفتاب سے ڈیڑھ گھنٹے بعد اور غروب آفتاب سے ایک گھنٹے قبل کا وقت شعاعی علاج کیلئے کارآمد ہے اس وقت کی دھوپ کے آڑے مطلوبہ رنگین شیشہ رکھیں اور پانچ سے دس منٹ تک شعاعوں کو جھیلیں۔ جسم کے جس حصے پر شعاعیں جھیلنی ہوں وہ حصہ کھلا رکھیں اور جسم پر براہ راست ہوا نہ لگے اسکا خیال رکھیں۔

اگر سورج کی شعاعیں جھیلنا ممکن نہ ہو تو مطلوبہ رنگ کا 60 سے 100 واٹ کا بلب لیں۔ اگر ایسا بلب نہ ملے تو عام بلب پر مطلوبہ رنگ کا جلیٹن پیپر چار گنا تہہ کر کے لپیٹ لیں۔ جس حصے پر شعاعیں جھیلنی ہوں وہاں سے 18 سے 20 انچ کا فاصلہ رکھ کر 5 سے 10 منٹ دن میں دو سے تین مرتبہ شعاعیں جھلیں۔

مطلوبہ رنگ کا پانی تیار کرنے کا طریقہ :۔ مطلوبہ رنگ کی شیشے کی بوتل لیں اگر نہ ملے تو سفید بوتل پر مطلوبہ رنگ کا جلیٹن پیپر لپیٹیں۔ اس بوتل میں 3/4 حصے تک پانی بھر لیں۔ پھر ایک تختے پر بوتل اس طرح رکھیں کہ صبح دس بجے سے دوپہر تین بجے تک دھوپ میں سے کم از کم تین گھنٹے کی دھوپ اس بوتل پر پڑنی چاہئے۔ اس طرح سے تیار کئے ہوئے پانی پر کوئی اور روشنی نہ پڑے اسکا خیال رکھیں۔ پھر مرض کی شدت کے مطابق ہر پندرہ منٹ سے ایک دو گھنٹے کے وقفے میں ایک اونس (30 گرام) پانی پئیں۔ جہاں دو رنگوں کی ضرورت ہو وہاں باری باری سے دونوں پانی پئیں۔

یہ بھی قدرتی طریقہ علاج کی ایک قسم ہے اور ایکو پریشر کے ساتھ ساتھ اس پر بھی عمل کیا جا سکتا ہے۔ اس طریقے کا استعمال تحمل سے کرنا چاہئے۔ معالج کو اس طریقے کا باقاعدہ مطالعہ کرنا چاہیے۔

باب نمبر ۸ :۔ شیوامبو:۔

(پیشاب سے متعلق یہ باب ہمارے معاشرے سے مناسبت نہیں رکھتا لہٰذا اسے خارج کر دیا گیا ہے)

باب نمبر ۹

بارہ (۱۲) نمکیات، بائیوکیمک ادویات

سمندر کا پانی اور ہمارے جسم کا پانی یکساں ہیں، ہم جو پانی پیتے ہیں اس میں جسم یا سمندر کے پانی کے نمکیات نہیں ہوتے۔ یہ نمکیات ہمیں سبزی، پھل اور دیگر ماکولات سے ملتے ہیں۔ اگر یہ نمکیات جسم کو مناسب مقدار میں نہ ملیں تو کئی امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔ نمکیات کے استعمال سے یہ امراض ختم ہو جاتے ہیں۔ اس دریافت کے بانی جرمنی کے ڈاکٹر شوسلر نے وثوق سے واضح کیا ہے کہ ہمارے جسم میں کروڑوں نازک و باریک خلیات ہیں۔ بارہ قسم کے نمکیات معمولی مقدار میں مہیا کرنے سے ان خلیات کی خامی دور ہو جاتی ہے اور وہ اپنا کام صحیح طور پر انجام دے سکتے ہیں۔

یہ نمکیات پہلے روز 200 پاور کے دیئے جائیں اور ہفتے کے دیگر 6 روز 12 یا 30 پاور کے دیں۔ حسب ضرورت چار سے چھ ہفتوں کا کورس کیا جائے۔

یہ طریقہ قطعی بے ضرر ہے۔ مریض بذات خود سمجھ کر اس کا استعمال کر سکتا ہے۔ حسب ضرورت ایک سے زائد نمکیات، ادویات کا مرکب بھی لیا جا سکتا ہے۔ بچوں کیلئے نہایت ہی مفید ہے۔ ایکیو پریشر کے علاج کے ساتھ ایسی ادویات لینے سے جلد فائدہ ہوتا ہے۔ لہٰذا ایکیو پریشر کی معلومات رکھنے والے کو ان بائیوکیمک ادویات کا باقاعدہ علم حاصل کر کے اسے بروئے کار لانا چاہئے۔ مندرجہ ذیل چارٹ میں واضح کیا گیا ہے کہ ان بارہ ادویات کے نام، محل وقوع اور کس قسم کے امراض میں یہ موثر ہیں۔

دوا کا نام	کس خلیات میں ہیں	کن امراض میں موثر ہیں
(1) کلیر یا فوس (Calcium Phosphate)	دانت، ہڈیاں، خون اور نرم گوشت کے پٹھے Tissues میں	نمبر 2 میں بیان کردہ خلیات سے متعلق عارضے اور انہی خلیات سے متعلق دیگر خلیات کے عارضوں میں موثر ہیں۔ مثلاً غم، تفکر، چڑچڑا پن، سردی، ناپسندیدگی، سانس کی تکلیف اور رک رک کر آنیوالے پیشاب میں راحت دیتا ہے۔
(2) کلیر یا سلف (Calcium Sulphate)	خون کی نالیوں میں موجود بیمار و مختلف مواد کو خارج کرنے میں معاونت کرتا ہے۔	نمبر 1 کام، کھانسی، تپ دق، پھوڑے پھنسی، داد چنبل، آنتوں کے زخم کے نشان، کان میں ورم، پیپ، پیشاب میں خون و پیپ، جوڑوں کے درد میں مفید ہیں۔
(3) کلیر یا فلور (Calcium Flouride)	ریشوں اور گودوں کے اعصاب میں۔	نمبر 1 اس نمک کی خاصیت سکیڑنے کی ہے، جن ریشوں پٹھوں میں نرمی آگئی ہو انہیں مضبوط کرتا ہے، خون کی کمی اور فولاد کی خامی سے پیدا ہونے والے کئی اقسام کے امراض میں موثر ہیں۔ نیز ہر قسم کے بخار میں ابتدائی علاج کے طور پر دیا جاتا ہے۔
(4) فیرم فوس (Ferrous Phosphate)	خون کے سرخ ذرات میں۔	نمبر 1 خون کی کمی اور فولاد کی خامی سے ہونے والے اکثر امراض میں، ہر قسم کے بخار میں ابتدائی علاج کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ بھولنے کی عادت اور یکسوئی کی کمی میں اسے آزمایا جا سکتا ہے۔

(5) کالی میور (Potassium Chloride)	خون، پٹھے اور گودے کے خلیات میں۔	☆خون، پٹھے، گودے سے متعلق امراض کے علاوہ بدہضمی بھوک کی کمی، دست، قے اور نازک اعضاء کے ورم میں اکسیر ہے، جگر کو فعال بناتا ہے اور سانس سے متعلق تمام امراض میں بہترین ہے۔
(6) کالی فوس (Potassium Phosphate)	دماغ، اعصاب اور ہڈیوں کے گودے میں۔	☆دماغ اور اعصابی نظام کے تمام امراض میں موثر، بارہ نمکیات کا بادشاہ کہلاتا ہے۔ ذہنی امراض میں بہترین کارکردگی دکھاتا ہے۔
(7) کالی سلف (Potassium Sulphate)	جلد اور رگوں میں۔	☆جلدی امراض، پسینے کی کارکردگی میں بے قاعدگی، جراثیمی بخار، جوڑوں کے درد میں راحت دیتا ہے۔ خواتین کیلئے حسن افزا ہے۔
(8) میگ فوس (Magnasium Phasphate)	پٹھے، ہڈی، گودے، اور سرخ ذرات میں۔	یہ نمک توسیع کا کام کرتا ہے (Vasodilator)۔ ہر قسم کے درد، رگوں کے درد، تشنج، تناؤ، لقوہ، ذہنی انتشار میں مفید ہے۔
(9) نیٹرم میور (Sodium Chlorid)	جسم کے پانی میں۔	☆لو لگنا، پانی خشک ہوجائے ایسے امراض (Dehydration) بے خوابی، دماغی کمزوری، دل کی بے قاعدہ رفتار وغیرہ میں موثر ہے۔

(10) نیٹرم فوس (Sodium Phosphate)	جسم کے پانی میں۔	☆ یہ نمک تیزابیت کی خاص دوا ہے، جراثیم کش ہے، کمزور قوت حافظہ اور دل کی بے قاعدگیوں میں مفید ہے۔
(11) نیٹرم سلف (Sodium Sulphate)	جسم کے پانی میں۔	☆ یہ نمک جسم میں پانی کا نظم ونسق کرتا ہے، پیشاب آور ہے۔
(12) سلیشیا	جسم کے پانی میں۔	☆ یہ نمک مٹی ہے اور تخلیقی کام کرتا ہے۔ پھوڑے پھنسیوں میں بیحد مفید ہے۔

سورج کے برجوں کے ہمارے جسم پر گہرے اثرات ہیں۔ جس کی وجہ سے جسم میں بارہ نمکیات میں سے بعض کی کمی بنیادی نوعیت کی ہوتی ہے، بعض نمکیات کی کمی کی وجہ سے مندرجہ بالا امراض ہوتے ہیں۔ کچھ نمکیات کمی پوری کرنے والے ہیں۔ اسی بنیاد پر مختلف نمکیات کے مرکبات مندرجہ ذیل ہیں۔ یہ مرکبات بچوں، بوڑھوں، عورتوں اور مردوں سب کو انکی پیدائشی سورج برجوں کے مطابق مفید ہیں۔

بائیوکیمک ادویات کا مرکب	کس برج کیلئے مفید	تاریخ پیدائش
(1) کالی فوس، کلیکر یا فوس، نیٹرم فوس، فیرم فوس	حمل ARIES	22 مارچ تا 21 اپریل
	سرطان CANCER	22 جون تا 21 جولائی
	میزان LIBRA	22 ستمبر تا 21 اکتوبر
	جدی CAPRICORN	22 دسمبر تا 21 جنوری

(2) نیٹرم سلف، کیل سلف، میک فوس، نیٹرم میور، کالی فوس	ثور	TAURUS	22اپریل تا 21مئی
	اسد	LEO	22جولائی تا 21اگست
	عقرب	SCORPIO	22اکتوبر تا 21نومبر
	دلو	AQUARIUS	22جنوری تا 21فروری
(3) کالی میور، کالی سلف، سلیشیا، فیرم فوس، کالی فوس	حوت	PIECES	22فروری تا 21مارچ
	جوزا	GEMINI	22مئی تا 21جون
	سنبلہ	VIRGO	22اگست تا 21ستمبر
	قوس	SAGITARIS	22نومبر تا 21دسمبر

ان ادویات کا طریقہ استعمال:۔ ادویات کو مندرجہ ذیل طریقے سے ملائیں۔

6 یا 6X = ایک اونس 12 یا 12X = ایک اونس 200 یا 200X = 1/2اونس

ان ادویات میں سے 200 پاور کی دوا ہفتے میں ایک دن لیں، 6X کی دوا چار ہفتوں تک لیں، پھر دو ہفتوں کیلئے دوا بند کر دیں اور اس کے بعد 200 پاور کی گولی ہفتے میں ایک دن اور 12X پاور کی گولی چار ہفتے تک لیں۔

اس طرح ہر ایک سال کے بعد مندرجہ بالا دوا 6x دو ہفتوں تک لیں، پھر ایک ہفتے دوا بند کر دیں۔ پھر دو ہفتوں تک 12x کی دوائیں لیں، اس دوران ہفتے میں ایک دن جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے کہ مطابق 200 پاور کی دوا لیں۔

خوراک	صبح	دوپہر	شام
5سال سے کم عمر بچوں کیلئے	2 گولیاں	2 گولیاں	2 گولیاں
15سال سے کم عمر بچوں کیلئے	3 گولیاں	3 گولیاں	3 گولیاں
15سال سے زائد سب کیلئے	4 گولیاں	4 گولیاں	4 گولیاں

کسی اچھے ہومیو پیتھ کو کہنے سے مندرجہ بالا دواؤں کا مرکب گولی یا پاؤڈر میں کر دے گا۔ اگر پہلے ایلو پیتھک دوا استعمال کی ہوئی ہو تو اس کے اثرات جسم میں سے ذائل کرنے کیلئے ایک خوراک 4 گرام پاؤڈر یا چار گولیاں تھوجا (THUJA) 200 کی لیں۔

اس طرح ہر سال باقاعدگی سے یہ بایوکیمک ادویات ایکیو پریشر کے علاج کے ساتھ لی جائیں تو امراض ہونے کے امکانات بہت کم ہو جائیں گے۔ ان بارہ نمکیات کا استعمال ہر عمر کے افراد کر سکتے ہیں۔ علاوہ ازیں ان بائیوکیمک ادویات کو مطلوبہ رنگ کی بوتل میں 3 سے 5 گھنٹے تک رکھ کر استعمال کرنے سے فوری فائدہ ہوگا۔

اس طرح ایکیو پریشر کے علاج کے ساتھ مندرجہ بالا طریقے سے بائیوکیمک ادویات بھی استعمال کی جائیں تو مرض ہونے کے امکانات معدوم ہو جائینگے۔

باب نمبر ۱۰

بچوں کی نگہداشت

بچے اس دنیا کے باغ میں پھول کی طرح ہیں۔ ہم سب چاہتے ہیں کہ وہ خوب پھولیں پھلیں۔ بچے جنت سے آتے ہیں۔ اسی لئے وہ خدا کے انتہائی قریب ہوتے ہیں۔ ان کی معصوم ہنسی میں قدرت کی عکاسی ہوتی ہے۔

اگر دنیا کو جنگ، تصادم اور تلخیوں سے پاک کرنا ہو تو بچوں کے جسم و ذہن کی نگہداشت کرنی چاہئے۔ تاکہ جب وہ بالغ ہوں تب ان کی زندگی صحتمند ہو۔ بچے کی صحت کی نگہداشت اس کی پیدائش کے بعد ہی شروع نہیں ہوتی، بلکہ بچے کی خواہش رکھنے والے والدین بذات خود اپنے جسم و ذہن کی مکمل تندرستی کا یقین پہلے سے ہی کر لیں، تاکہ آنے والے بچے کو کوئی بھی جسمانی یا ذہنی مرض والدین سے وراثت میں نہ ملے۔

خاندانی منصوبہ بندی:۔ اسے تین مرحلوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

(1) حمل سے قبل (2) دوران حمل اور (3) حمل کے بعد

(1) حمل سے قبل:۔

(i) بچے کی پیدائش کسی حادثے کی وجہ سے نہ ہونی چاہئے بلکہ منصوبے کے تحت ہونا چاہئے اور یہ آج کے دور میں ممکن ہے۔ مغربی ممالک کے لوگوں کو تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ منہ سے لی جانے والی حمل روکنے کی گولیاں مُضر اثرات کی حامل ہوتی ہیں۔ اسی لئے وہاں اب ایسی گولیاں استعمال کرنے کی ممانعت کی جاتی ہے۔

(ii) حمل رہنے سے تین ماہ پہلے ہی والدین کو ایکیو پریشر تھراپی کے تحت اپنا علاج شروع کر دینا چاہئے، تاکہ ان کی صحت اچھی رہے۔ ہارمونس برابر پیدا ہوں اور اگر کوئی مرض ہو تو اس کا خاتمہ ہو جائے۔ یہ علاج خصوصاً ہاتھ اور پاؤں کی کلائی کے اردگرد پوائنٹ نمبر 11 سے 15 پر کرنا چاہیے۔

(iii) میاں بیوی دونوں کو روزانہ ایک پیالہ سونا، چاندی، تانبا، لوہے کا چھمکا یا ہوا پانی (چار پیالوں میں سے 2 پیالے بنا کر) پینا چاہئے۔

(iv) ماں کو تین سے سات مرتبہ باقاعدگی سے ماہواری آجانے کے بعد ہی حمل اختیار کرنا چاہئے۔ اس طریقہ کار پر عمل کرنے سے بچہ مکمل اعضاء کا حامل اور صحتمند پیدا ہوگا۔ اسے والدین کے جسمانی و ذہنی امراض ہونے کے امکانات کم ہونگے۔ جس جوڑے کو اولاد نہ ہوتی ہو وہ بھی مندرجہ بالا علاج کریں تو صاحب اولاد ہونے کے امکانات میں اضافہ ہوسکتا ہے۔

(2) دورانِ حمل:۔ حسب خواہش بیٹا یا بیٹی حاصل کرنا:۔ اس سے پیشتر دی گئی سانس کی مشقوں کا بغور مطالعہ کریں۔ آیورویدکا دعویٰ ہے کہ اگر شادی شدہ جوڑا مندرجہ ذیل ہدایت پر عمل کریں تو حسب خواہش بیٹا یا بیٹی حاصل کرسکتا ہے۔

(i) جس دن ماہواری آئے اسے پہلا دن شمار کریں۔

(ii) جب تک ماہواری جاری رہے تب تک صحبت نہ کریں۔

(iii) بیٹے کیلئے:۔ دہائی کے دن میں یعنی 10,8,6,4 اور 12 یا 14 ویں دن حمل اختیار کریں۔

صحبت کرنے سے قبل شوہر اپنی بائیں کروٹ بیوی کو سامنے کرتے ہوئے۔ پندرہ منٹ کے بعد شوہر کے دائیں نتھنے سے سانس چلنے لگے تب ہی ملاپ کریں۔

(iv) بیٹی کیلئے:۔ اکائی والے دنوں میں یعنی 5, 7, 9, 11, 13 اور 15 ویں دن حمل اختیار کریں صحبت کرنے سے قبل شوہر اپنی دائیں کروٹ بیوی کو سامنے کرتے ہوئے۔ پندرہ منٹ کے بعد شوہر کے بائیں نتھنے سے سانس چلنے لگے تب ہی ملاپ کریں۔

آیورویدمیں کہا گیا ہے کہ صحبت دیر سے (دس سے پندرہ دنوں میں) کیا جائے تو حمل ٹھہرنے کے امکانات بڑھتے ہیں اور بچہ بھی زیادہ تندرست بنتا ہے۔

(3) حمل کے بعد:۔

(i) حمل رہنے کے بعد حاملہ عورت کو غذا کا خیال رکھنا چاہئے۔ ہر موسم میں دستیاب پھل کھانے چاہئیں۔ قدرتی کیلشیم ملے اس لئے زیادہ سے زیادہ دودھ پینا اور گیت گانے چاہئیں۔ اگر زیادہ دودھ پینا ممکن نہ ہو تو بایوکیمک دوا کیلکیر یا فوس + کیلکیر یا فوس 12x دن میں 8 سے 12 گولیاں لیں تاکہ ہونے والے بچے کے دانت کے متعلق کوئی تکلیف نہ ہو اور اس کی ہڈیوں کی صحیح طور پر نشوونما ہو۔ چین میں دریافت کیا گیا ہے کہ دوران حمل اگر اس طرح مقوی غذا لی جائے تو آنے والے بچے کو کافی، چاکلیٹ، نمکین وغیرہ کھانے کی خواہش کم ہوتی ہے۔

(ii) ہر عورت ایکیو پریشر تھراپی کے مطابق علاج کرے۔ دونوں ہاتھ پاؤں کی کلائیوں پر (پوائنٹ نمبر 11 تا 15) علاج کرنے سے بچے کی صحیح نشوونما ہوتی ہے۔ یہ علاج باقاعدگی سے کرنے سے حمل ضائع ہو جانے کے امکانات کم ہونگے۔ اور دوران حمل مرض ہونے کے امکانات بھی کم ہونگے۔

(iii) دوران حمل ماں کو سونا، چاندی، تانبا، لوہے کا چھڑکا یا ہوا پانی (چار پیالوں سے دو پیالے بنا ہوا) پینا چاہئے۔ یہ پانی پینے سے بچے کو پیدائشی اندھا پن، ذہنی نشوونما کا فقدان، مسکیولر ڈسٹروفی وغیرہ امراض سے بچایا جا سکے گا۔

(iv) حمل کی صحیح نشوونما کیلئے اور تندرست بچے کی پیدائش کیلئے حاملہ کو روزانہ ہلکی پھلکی ورزش کرنا چاہئے۔ اور کچھ ممکن نہ ہو تو دو تین کلومیٹر چلنا چاہئے۔

(v) بچے کو اخلاق و کردار کی تعلیم رحم مادر میں ہی ملتی ہے۔ لہٰذا ماں کو چاہئے کہ وہ بے جا تفکرات سے دور رہے، خوش رہے، دینی، فنی اور ادبی کتابوں کا مطالعہ کرے اور سنے، جیسا بچے کو بنانا چاہتی ہے، ویسی خود بننے کی کوشش کرے۔

(vi) شوہر پر بھی لازم ہے کہ ایسے انمول موقع پر نو ماہ کے دوران وہ بیوی کو خوش و خرم رکھے۔ اس کی سرگرمیوں میں دلچسپی لے اور اسکی ہمت افزائی کرے۔

پیدائش کے بعد بچے کی نگہداشت:۔ صحتمند بچے کی پیدائش سے بہت سے مسائل حل ہو جاتے ہیں۔ زچہ کو مناسب غذا اور آرام مہیا کرنے سے بچے کی متوازن نشوونما ہوتی ہے، ایکیو پریشر تھراپی کے مطابق اس کے پاؤں کے تلوے میں روزانہ 3 سے 4 منٹ تک علاج کیا جائے تو بنا کسی بیماری کے بچے کی بہتر نشوونما ہوتی ہے۔

بچے قدرت کے بہت قریب ہوتے ہیں۔ جس طرح زراعت کیلئے اچھے بیج، مناسب کھاد، پانی اور روشنی کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح بچوں کی نشوونما کیلئے بھی ماں کا پیار، مناسب اور مقوی غذا، سورج کی روشنی، آرام اور کھیل کود کی ضرورت ہوتی ہے۔

مسز ''ل'' کے تین ماہ کے پوتے کو قے کی شکایت تھی، جسکی وجہ سے بچے کی جسمانی نشوونما ٹھیک طرح سے نہیں ہو پا رہی تھی اور وہ وقتاً فوقتاً روتا رہتا تھا۔ انہوں نے اس تھراپی کو اپنایا۔ پاؤں پر موجود سارے پوائنٹس پر مساج کرنے سے بچے کی تکلیف رفع ہوگئی اور دیگر تکلیف کے بغیر اس کی نشوونما صحیح طور پر ہونے لگی۔

ایک دن سے 14 سال کے بچوں کیلئے طریقہ علاج:۔ ایک دن سے 14 سال کے بچوں کی دیکھ بھال اور حفاظت کیلئے مندرجہ ذیل ہدایات ذہن نشین کر لیں۔

(1) **ماں کا دودھ:۔** بچے کی پیدائش کے بعد ماں بچے کو اپنا دودھ 9 سے 12 مہینے تک پلائے۔ اس

دوران وہ اپنی غذا کا بھی خاص خیال رکھے۔ مناسب مقوی اور ذود ہضم غذا لے اور کچھ ممکن نہ ہو تو دونوں وقت گرم اور تازہ پکا ہوا کھانا کھائے۔ اگر ماں کا دودھ میسر نہ ہو تو بچے کو بکری یا گائے کا دودھ دیا جائے۔ دودھ گرم کرتے وقت اس میں تھوڑا سا پانی اور سونٹھ کا پاؤڈر ملائیں اور بچے کو ہمیشہ نیم گرم دودھ پلائیں۔

(2) دانت:۔ بچہ جب 7 سے 9 ماہ کا ہو جائے تو اس کے دانت نکلنے لگتے ہیں۔ اس وقت اس کی غذا میں کیلشیم مناسب مقدار میں ملتا رہے، اس کا خیال رکھیں۔ اسکے لئے اسے کیلے اور دودھ دیا جائے۔ اگر ایسا ممکن نہ ہو تو اسے روزانہ دن میں دو وقت کیلکر یا فوس x 12 کی 5 سے 6 گولیاں دیں۔ جس سے دانت کے متعلق کوئی شکایت نہ رہے گی۔

(3) صفائی:۔ پاکیزگی بچہ کی نگہداشت کیلئے خاص اہم نکتہ ہے۔ بچہ جب بھی پیشاب یا دست کرے تب فوراً اسکے کپڑے بدل دیں اور گیلے کپڑے سے وہ حصہ برابر صاف کر کے خشک تولئے یا نیپکن سے پونچھ ڈالیں۔ بچے کے کپڑے اُبال کر دھوئیں یا اس میں ڈیٹول جیسی جراثیم کش دوا ملا کر کچھ دیر کیلئے بھگوئیں اور پھر دھو ڈالیں۔

(4) نیند:۔ اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ بارہ ماہ تک بچے کو اچھی نیند ملتی رہے۔ اگر بچے کو اچھی نیند اور مناسب غذا (ذائد نہیں) ملتی رہے تو مرض کے خلاف آدھی جنگ جیتی جا سکتی ہے۔

(5) پانی:۔ اکثر متعدی امراض پانی کے ذریعے ہی پھیلتے ہیں۔ لہٰذا بچے کو اُبلا ہوا پانی ہی دیں۔ ہر اسکول میں بچوں کو ابلا ہوا صاف کیا ہوا پانی ملے، اس کا انتظام ہونا چاہئے۔

(6) غسل اور صابن:۔ تیل کی مالش کرنے کے بعد بچے کو روزانہ نیم گرم پانی سے نہلائیں۔ صابن کا استعمال کم ہی کریں۔ اس کی بجائے دودھ کی بالائی میں چنے کا آٹا ملا کر پیسٹ جیسا بنا کر بچے کے جسم پر مالش کر کے نہلائیں۔ صابن کے زیادہ استعمال سے بچے کی نازک جلد خوبصورت بننے کی بجائے خراب ہوتی ہے۔

(7) ہوا اور دھوپ:۔ درخت و پودوں کی طرح بچے کی نشو نما میں بھی ہوا اور دھوپ اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بچہ تین ماہ کا ہو جائے پھر تیل مالش کر کے بچے کو 10 سے 15 منٹ تک دھوپ میں

رکھیں۔ طلوع آفتاب سے 90 منٹ کے بعد کی دھوپ اس کے لئے موزوں ہے نیز بچے کو روزانہ کھلی ہوا میں لے جائیں۔ جب وہ کھڑا ہونا سیکھ جائے، تو پھر روزانہ 45 سے 60 منٹ اسے گھر سے باہر کھیلنے دیں۔ غذا، آرام اور کھیل بچے کی بہتر نشوونما کیلئے انتہائی اہم ہیں۔

(8) **شکر:۔** آج کل شکر، چینی کا استعمال بیحد بڑھ گیا ہے۔ لیکن بچہ بارہ ماہ کا ہونے تک اسے شکر نہ دیں۔ اس کے بعد بھی کچی شکر کا استعمال نہ کریں۔ مصری استعمال کریں۔ شکر دینی ہو تو دودھ یا پانی ابالنے سے قبل اس میں شکر ڈال دیں۔ بعد میں نہ ملائیں۔ ایسا کرینگے تو بچہ کو سردی، بلغم ہونے کے امکانات کم ہو جائینگے۔ جہاں تک ممکن ہو گڑ کا ہی استعمال کریں۔

(9) **مشروبات، آئسکریم اور چاکلیٹ:۔** سخت ہدایات کے باوجود والدین بچوں کو ان چیزوں سے روک نہیں سکتے۔ ان چیزوں کے مُضر اثرات کم کرنے کیلئے بچے میں روزانہ دو تین وقت نیم گرم پانی پینے کی عادت ڈالیں۔ ایک آدھ مرتبہ سودرشن قسم کی کڑواہٹ بھی پلائیں۔ تاکہ پیٹ میں کیڑے پیدا نہ ہوں۔

(10) **دست، پیشاب:۔** غذا ہضم ہونے کے بعد بچے کو دست اور پیشاب صاف آئے یہ ضروری ہے۔ اگر بچے کو پتلے دست یا بدہضمی کے دست ہوں تو اس کے دودھ و دیگر غذائیں کم کر دیں۔ یہی سب سے آسان طریقہ اور اچھا علاج ہے۔ دودھ پلانے کی بجائے دودھ ابالتے وقت اس میں لیموں کے قطرے ڈالیں۔ اس سے دودھ پھٹ جائیگا۔ اس پانی میں حسب ضرورت تھوڑی سی پسی ہوئی شکر اور لیموں ملا کر بچے کو پلائیں۔ سالن یا کھانے میں پنیر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ بچے کو ایک دو بار نیم گرم پانی پھلوں کا جوس یا پھل دیں۔ اس طرح جسم خود ہی وہ شکایت دور کرے گا۔

کوئی بچہ آدھے یا ایک دن کے فاقہ سے مر نہیں جاتا بلکہ بہت زیادہ کھانے سے ہی اس کی قوت ہاضمہ متاثر ہوتی ہے۔ پھیپھڑوں میں بلغم بھر جاتا ہے اور امراض ہونے کے امکانات پیدا ہوتے ہیں۔

(11) **علاج:۔** بچے کی دونوں ہتھیلیوں یا پاؤں کے تلوؤں میں روزانہ 3 سے 4 منٹ علاج

کریں۔ اس طرح سے مرض ہونے کا امکان کم ہو جائیگا۔ اور اس کی متوازن ذہنی و جسمانی نشوونما ہوگی۔ بچہ جب پورے پانچ سال کا ہو جائے اس کے بعد اسے روزانہ 4 سے 5 منٹ یہ علاج بذات خود کرنے کی عادت ڈالیں تا کہ تاحیات وہ یہ علاج کرتا رہے۔

یہ علاج کرتے وقت اگر کوئی مرض یا تکلیف ہوگی تو بچہ کو متعلقہ پوائنٹ پر درد ہوگا۔ اس طرح مرض کا پتہ چلتا ہے اور اس کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ اگر کچھ سمجھ نہ آئے تو یکے بعد دیگرے تمام ہی پوائنٹ پر دباؤ ڈالیں۔ اس طرح بچے کی مناسب نگہداشت کی جائے اور بچہ کو مندرجہ ذیل ہدایات کے مطابق غذا دی جائے تو اسے کسی بھی قسم کا موذی مرض ہونے کے امکانات نہ رہیں گے۔

(12) باب نمبر 9 میں تحریر کردہ پیدائشی برج کے مطابق بائیو کیمک دوا دیکر نمکیات کی کمی دور کریں۔

بچوں کی غذا:۔

ایک دن سے تین ماہ تک:۔ ماں کا دودھ اگر میسر نہ ہو تو بکری کا دودھ اور اگر وہ بھی نہ ملے تو گائے کا دودھ۔

4 ماہ سے 9 ماہ تک:۔ ماں کا دودھ یا دودھ نیز موسم میں ملنے والے پھلوں کا رس اور اچھی طرح پکائے ہوئے (ممکن ہو تو چھاچھ میں پکے ہوئے) چاول کیلوں کے ساتھ گھونٹ کر (Meshed Rice Banana) دیں۔

10 ماہ سے 15 ماہ تک:۔ دودھ، موسم کے پھل (خاص طور پر کیلے) پکے ہوئے چاول، کھچڑی، آلو، روٹی اور بچہ جو چبا سکے وہ سب کچھ۔

16 ماہ سے 15 سال تک:۔ دودھ، موسم کے پھل، ہر قسم کی عام غذا، خاص طور پر کچی اور پکی ہوئی سبزیاں، پروٹین والی خوراک، گیہوں، مونگ، چنے وغیرہ اگایا ہوا اناج، مونگ پھلی، تل، گڑ وغیرہ۔

چھوٹے بچے اپنی تکلیف بیان نہیں کر سکتے۔ اس لئے فوری اور مناسب علاج کیلئے یہ طریقہ بہت ہی کارآمد ہے۔ اس طریقے سے علاج کے ساتھ بائیو کیمک دوائیں بھی دی جائیں تو فوری اور حیرت انگیز نتائج حاصل ہونگے۔

اگر کچھ عام تکلیف جیسا محسوس ہو تو بلا ہچکچاہٹ ایکیو پریشر طریقہ علاج کے مطابق علاج ا

کریں۔ دودھ اور خوراک کی مقدار کم کر دیں۔ نیم گرم پانی زیادہ پلائیں۔ بچوں کو پھلوں کا رس اور پھوں پر رکھیں۔ 48 گھنٹوں میں ہی بچہ صحتمند اور ہنستا کھیلتا نظر آئیگا۔

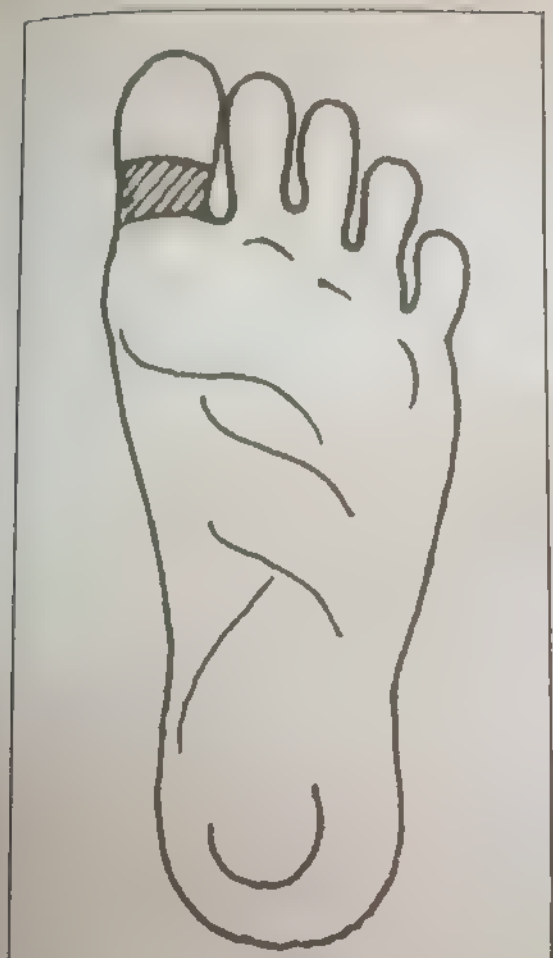
باب نمبر ۱۱

عورتوں کے امراض (امراض نسواں)

جنسی اور ذہنی رجحانات میں فرق کی وجہ سے عورتیں مردوں سے مختلف ہوتی ہیں۔ علاوہ ازیں قدرت نے انہیں ماں بننے کی عظیم ذمہ داری عطا کی ہے، اس لئے عورتوں کا صرف صحتمند رہنا ہی کافی نہیں ہے وہ سکھی اور خوش رہے یہ بھی اہم ہے۔ انہیں بچوں کی نگہداشت اور امور خانہ داری کی خصوصی تعلیم دی جانی چاہئے۔ صحتمند خواتین ملک کا انمول سرمایہ ہیں۔ اس کیلئے انہیں صحتمند رہنے کے اصول بھی سکھانے چاہئیں۔ خاص طور پر ایکیو پریشر کا طریقہ سیکھنے سے عورتوں کو بیحد فائدہ ہوگا۔ خواتین کے نازک اعصاب کو تحفظ فراہم کرنے اور انہیں ہسٹریا، خوف، ذہنی انتشار اور ذہنی امراض سے بچانے کیلئے اس تھراپی کا علاج بیحد کارآمد ہے۔ ان کا چھ سات سال کی عمر سے ہی روزانہ نروس ٹینشن کے خلاف اور رطوبتی غدود پر علاج کرنا ضروری ہے۔ اس طرح انہیں ماہواری کے متعلق کوئی شکایت نہ ہوگی اور ان کے جسم و ذہن کی مناسب نشوونما ہوگی۔

ماہواری کی تکلیف: ۔ عورتوں کو خاص طور پر ماہواری کے متعلق شکایات رہتی ہیں۔ جلدی، تکلیف دہ، کم یا زائد آنا یا دوران ایام کمر میں درد وغیرہ امراض کیلئے پوائنٹ نمبر 11 سے 15 کے علاوہ تمام رطوبتی غدود پر علاج کرنے سے حیرت انگیز نتائج برآمد ہونگے۔ یہ علاج دونوں کلائیوں کے دونوں طرف واقع پوائنٹ دبا کر یا مساج کر کے کیا جا سکتا ہے۔ اسطرح باقاعدہ علاج جاری رکھنے سے 2 سے 3 ماہ میں ہی ایام باقاعدہ ہو جائینگے اور اس سے وابستہ تمام شکایات رفع ہو جائینگی۔

ڈاکٹر ''ک'' کی رپورٹ کے مطابق مس ''ٹ'' کو ایام کم اور نہایت تکلیف کیساتھ آتے تھے۔ جبکہ مسز ''ی'' کو زیادہ خون آتا تھا۔ ان دونوں صورتوں میں دونوں کلائیوں پر پوائنٹ



شکل نمبر:۷۱

11 سے 15 پر علاج کرنے سے شکایات رفع ہوگئیں اور اس کے بعد دوبارہ نہیں ہوئی۔ اس طرح بے شمار کیسوں میں اس علاج سے فائدہ ہوا ہے۔

زیادہ ماہواری:۔ اس قسم کی تکلیف کی صورت میں دونوں پاؤں کے انگوٹھوں کی جڑوں میں تین سے پانچ منٹ کیلئے ربڑ بینڈ باندھیں۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو 15-20 منٹ کے بعد تین سے پانچ منٹ کیلئے دوبارہ ربڑ بینڈ باندھیں (ملاحظہ کریں شکل نمبر 71)۔

لیوکوریا:۔ اس مرض میں اندام نہانی سے سفید پانی آتا رہتا ہے۔ اس کے لئے پوائنٹ نمبر 11 سے 15 پر دباؤ ڈالنے والا علاج کامیاب ثابت ہوا ہے۔ اس کے ساتھ دو گلاس میں سے ایک گلاس بنایا ہوا سونا، چاندی، تانبے کا پانی پئیں اور خون کی کمی کیلئے تجویز کردہ دوائیں لیں۔ اس کے علاوہ شکل نمبر 80 میں دکھائے گئے طریقے کے مطابق دن میں دوبار 5 سے 10 منٹ ربڑ کی گیند پر بیٹھیں۔

مسز ''ب'' کو سات سالوں سے لیوکوریا کی شکایت تھی۔ بہت علاج کروائے مگر کوئی فائدہ نہ ہوا۔ لیکن ایکیو پریشر علاج صرف تین مرتبہ ہی کرنے سے ان کی 70% شکایت رفع ہوگئی اور 20 روز کے علاج کے بعد انہیں اس موذی مرض سے نجات ملی۔

ایام کے اختتام سے قبل کی صورت (مینوپوز) :۔ 40 سال کے بعد جو خواتین زیادہ کام کاج نہیں کرتیں اور خاندان کی بہت زیادہ فکر بھی کرتی رہتی ہیں۔ زیادہ جذباتی ہوتی ہیں۔ انہیں اس عرصے میں ایام وغیرہ کے متعلق کئی شکایات ہوتی ہیں۔

خاص طور پر پوائنٹ نمبر 11 سے 15 پر اور تمام پوائنٹ پر باقاعدہ علاج کرنے سے اور

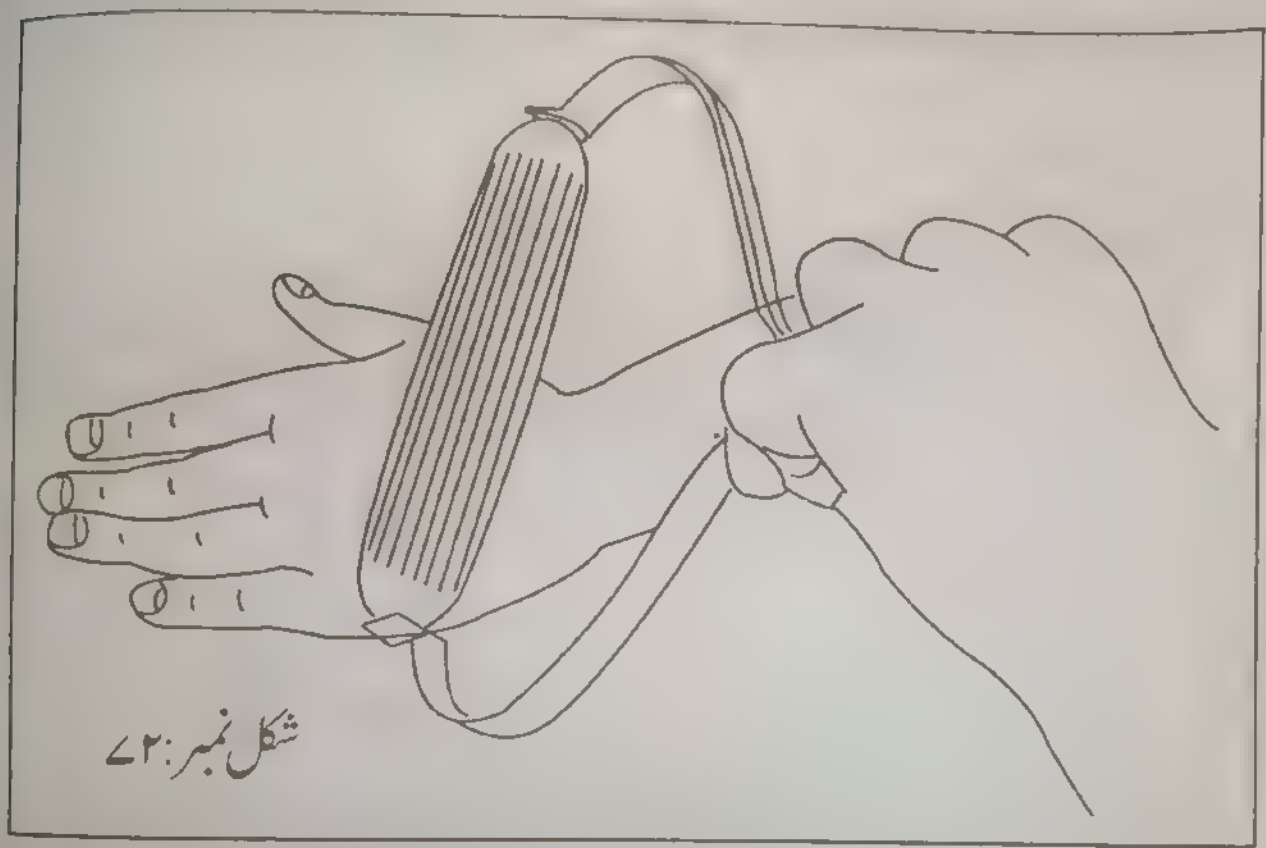
اعصابی تناؤ کا علاج کرنے سے مینوپوز کے متعلق شکایات کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ ماہواری جاری رہنے کی معیاد بڑھ جاتی ہے اور ازدواجی زندگی میں زیادہ دلچسپی پیدا ہوتی ہے۔ زندگی پر مسرت ہو جاتی ہے۔ لہٰذا 40 سال کے بعد ہر ایک عورت کو ایکیو پریشر تھراپی اپنا کر روزانہ علاج کرنا چاہئے۔ اس طرح اس عرصے میں ہونیوالے امراض سے بخوبی نجات مل جائیگی۔ پوائنٹ نمبر 11 سے 15 پر باقاعدہ علاج کرنے سے سرد روی اور خوف کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ بچہ پیدا کرنے کی خواہش ہو تو حمل ٹھہرنے سے تین چار ماہ قبل میاں بیوی کو اس علاج پر عمل کرنا چاہئے۔ تاکہ آنیوالے بچے کو موروثی امراض ہونے کے امکانات کم ہو جائیں۔ جس جوڑے کو اولاد نہ ہوتی ہو ان کے اولاد ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

اسقاط کی روک تھام:۔ حمل ٹھہر جانے کے بعد مندرجہ بالا علاج باقاعدگی سے جاری رکھنے سے اسقاط اور دیگر امراض کے امکانات معدوم ہو جاتے ہیں اور رحم مادر میں بچے کی مناسب نشوونما بھی ہوگی۔

بلا تکلیف کی زچگی:۔ پہلی زچگی کے وقت عورت کو بیحد فکر ہوتی ہے۔ اسے شدید ذہنی کشمکش سے گزرنا پڑتا ہے۔ اس کی وجہ سے اس کی زچگی کی تکلیف میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اکثر زچگی کی تکلیف طویل ہو جانے سے یا شدید درد کی وجہ سے آنیوالے بچے کو جسمانی اور ذہنی صدمہ پہنچتا ہے اور وہ مستقبل کے امراض کا سبب بنتا ہے۔ علاوہ ازیں چمٹے (Forceps) کے استعمال یا آپریشن کے ذریعے زچگی کروانے سے بچے کے جسم کو اور ماں کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ رہتا ہے۔ لہٰذا زچگی ممکن حد تک جلدی اور بلا تکلیف ہو یہ انتہائی ضروری ہے۔ زچگی کے وقت ماں کو زچہ خانے میں داخل کرنے کے بعد مندرجہ ذیل طریقے سے علاج کرنے سے 20 سے 30 منٹ میں بلا تکلیف بچے کی پیدائش ہوگی۔

بلا تکلیف زچگی کا طریقہ:۔ شکل نمبر 72 میں دکھائی گئی لکڑی کی پلی (جو پاپڑ بیلنے کے بیلن میں سے بنائی جا سکتی ہے) یا پلاسٹک کا رولر اور اگر وہ نہ ملے تو پاپڑ بیلنے کے بیلن سے زور دے کر دونوں

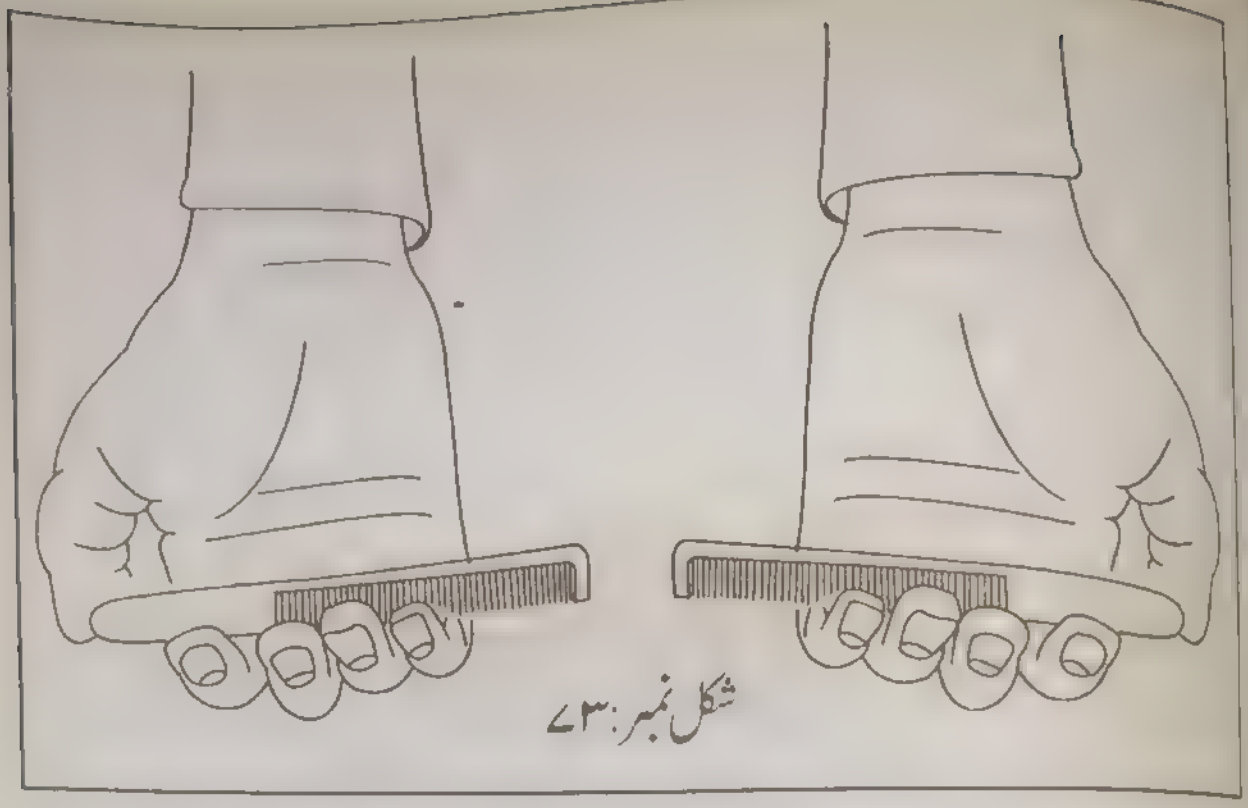
ہتھیلیوں کے پچھلے حصے پر کہنی تک 10 سے 12 منٹ رگڑیں۔ اگر ایسا نہ ہو سکے تو دھات (ایلومینیم) کے دو کنگھے لیں۔ دونوں ہتھیلیوں کے عقبی حصے یا پاؤں کے تلوے کے اوپری حصے ناخن سے کلائی تک 5 سے 8 منٹ تک اس کنگھے سے مساج کریں۔ کھجائیں۔ ایسا کرنے سے اگر وہ حصہ ایک دم سرخ ہو جائے تو پریشان نہ ہوں۔ (ملاحظہ کریں شکل نمبر 72)



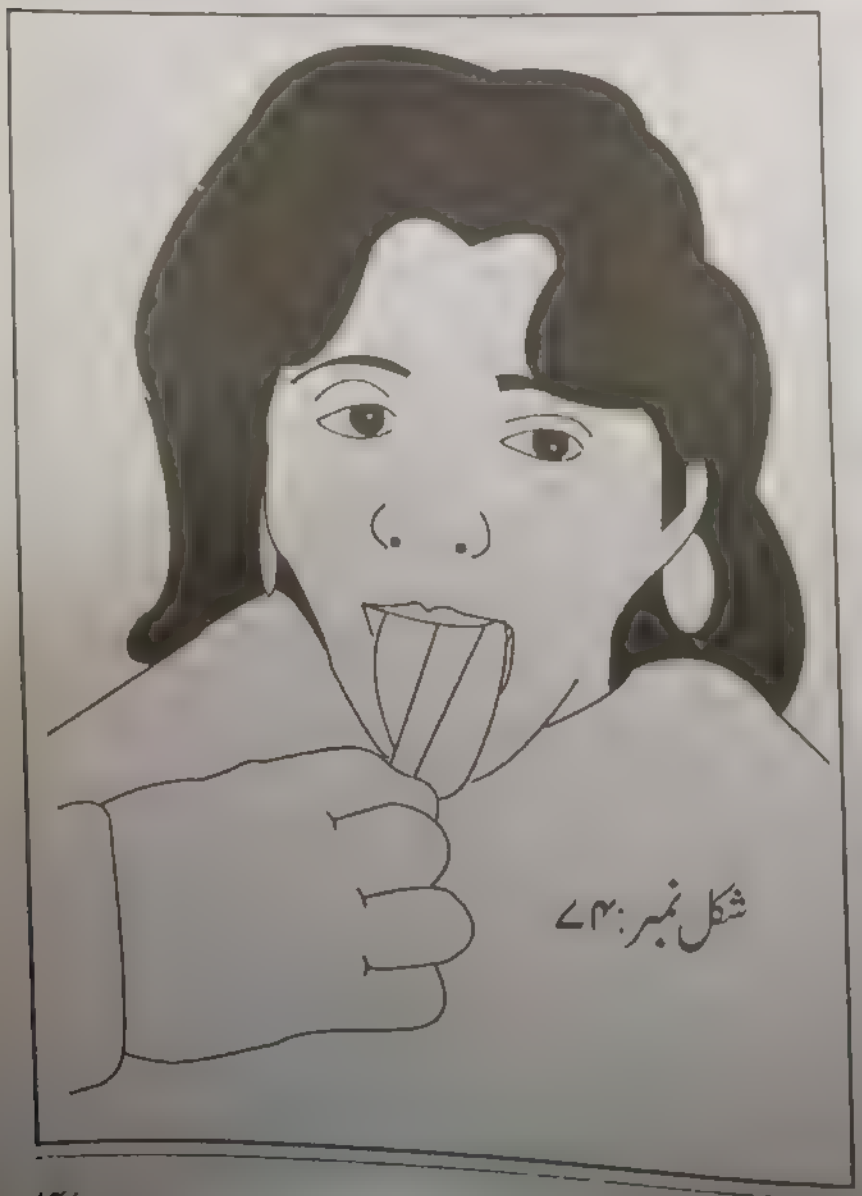
شکل نمبر: ۷۲

پھر جیسا کہ شکل نمبر 73 میں دکھایا گیا ہے کہ دو کنگھے لیکر زچہ سے کہیں کہ وہ چاروں انگلیوں اور ہتھیلی کے اوپری حصے کے درمیان دونوں ہاتھوں میں اسے برابر دبائے اور برابر میں انگوٹھوں سے بھی دباؤ ڈالے۔ اس طرح دو منٹ دباؤ ڈالیں اور بند کر دیں۔ بچے کی پیدائش ہونے تک یہ عمل جاری رکھیں۔ دیگر تمام حیثیت سے صورتحال معمول پر ہوگی تو 20 سے 30 منٹ میں ہی زچگی ہو جائیگی اور زچہ کو تھکن بھی محسوس نہ ہوگی۔

اس دوران زچہ سے کہیں کہ وہ اپنی زبان ہو سکے اتنی باہر نکالے۔ پھر چمچے کی ڈنڈی سے زبان کے پچھلے حصے میں (دانتوں کے پچھلے حصے میں) ایک منٹ تک مسلسل دبائے رکھے۔ تین منٹ



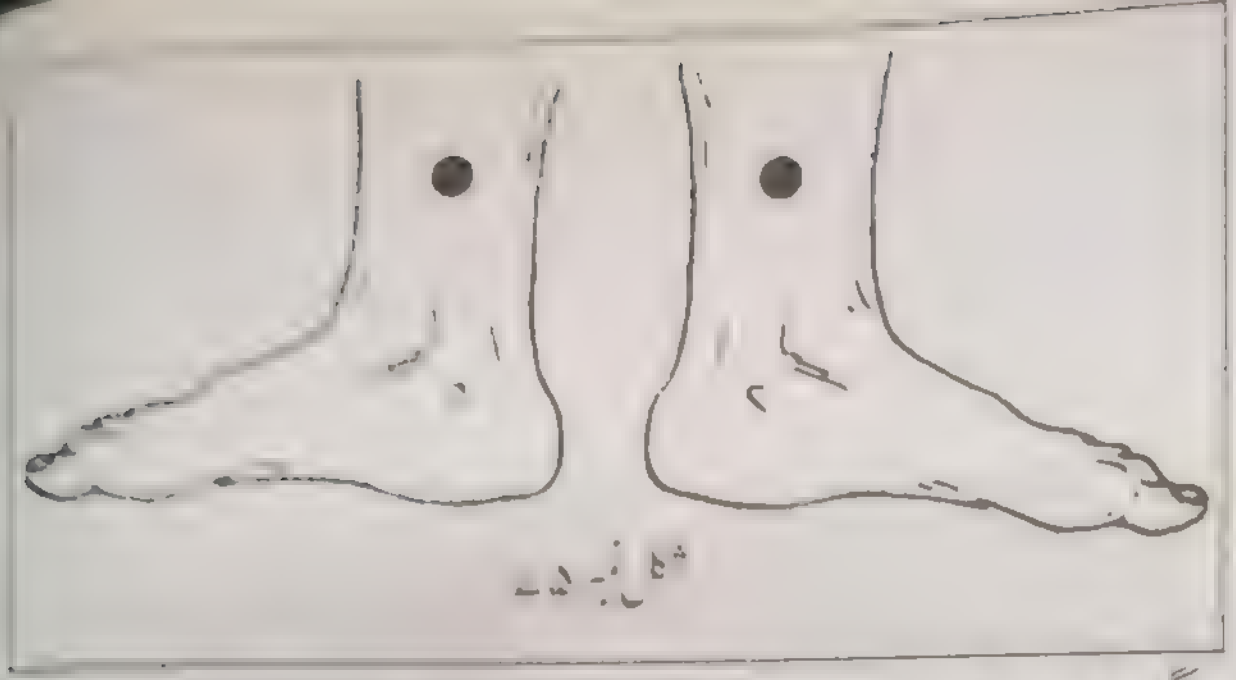
شکل نمبر:۷۳



شکل نمبر:۷۴

کے بعد اس عمل کو دوبارہ دہرائیں، زچگی جلد اور بلا تکلیف ہو جائیگی (ملاحظہ کریں شکل نمبر 74)۔

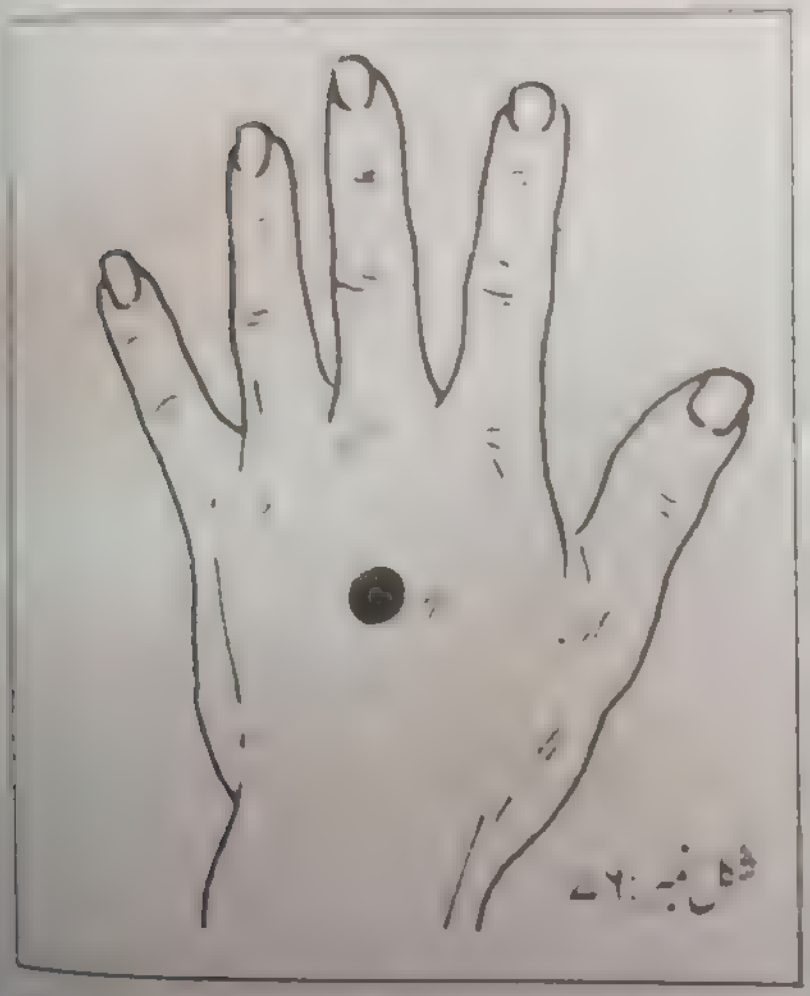
ممبئی کی ایک خاتون سماجی کارکن کہتی ہیں کہ انکے ایک عزیز کی بیٹی کو مندرجہ بالا طریقہ اپنانے کے بعد صرف 25 منٹ میں زچگی ہوئی تھی۔



شکل نمبر 75

زچگی کے وقت تکلیف (دردِ زہ) :۔

شکل نمبر 75 میں دکھایا گیا ہے، اسطرح دونوں پاؤں کے اندرونی حصے میں ٹخنے سے اوپر 2 منٹ تک زور سے دباؤ ڈالیں۔ پھر تھوڑی دیر رک جائیں۔ پھر اسی طرح دوبارہ دباؤ ڈالیں اور بچے کی پیدائش ہونے تک اس عمل کو بار بار دہراتے رہیں۔



شکل نمبر 76

پستانوں میں درد:۔ بچے کی پیدائش کے بعد اگر کسی وجہ سے ماں بچے کو اپنا دودھ نہ پلا سکے تو اس کے پستانوں میں دودھ جم جاتا ہے اور وہاں شدید درد ہوتا ہے۔ اس درد سے فوری نجات لینے کیلئے ہتھیلی کے پیچھے درمیانی حصے میں شکل نمبر 76 کے مطابق واقع پوائنٹ پر 4 سے 5 منٹ تک دباؤ ڈالیں۔ اگر

ضرورت محسوس ہوتو بار بار یہ علاج کریں۔اس کے بہت حیرت انگیز نتائج آتے ہیں۔

زچگی کے بعد بدن کا پھولنا:۔ زچگی کے بعد یا بچے کی پیدائش رکوانے کے بعد جنسی غدود کو نقصان پہنچے تو یہ غدود صحیح طور پر کام نہیں کر پاتے۔لہٰذا جسم پھولنے لگتا ہے اور وزن بڑھتا ہے۔اس کے علاج کیلئے پوائنٹ 11 سے 15 پر دباؤ ڈالیں۔یہ علاج باقاعدگی سے کرنے پر جسم سڈول رہیگا، مزاج بہتر رہیگا، بچے کیلئے مناسب مقدار میں دودھ پیدا ہوگا اور ذہن پرسکون رہیگا۔اسطرح بچے کی پرورش کی اضافی ذمہ داری سے بخوبی نمٹا جاسکے گا۔

اینمیا (خون کی کمی):۔ یہ مرض عورتوں میں عموماً دیکھا گیا ہے۔انہیں پوائنٹ 37 پر علاج کرنا چاہئے۔غذا میں دو وقت مشروب صحت لینے سے بہت بہتر نتائج برآمد ہوسکتے ہیں۔

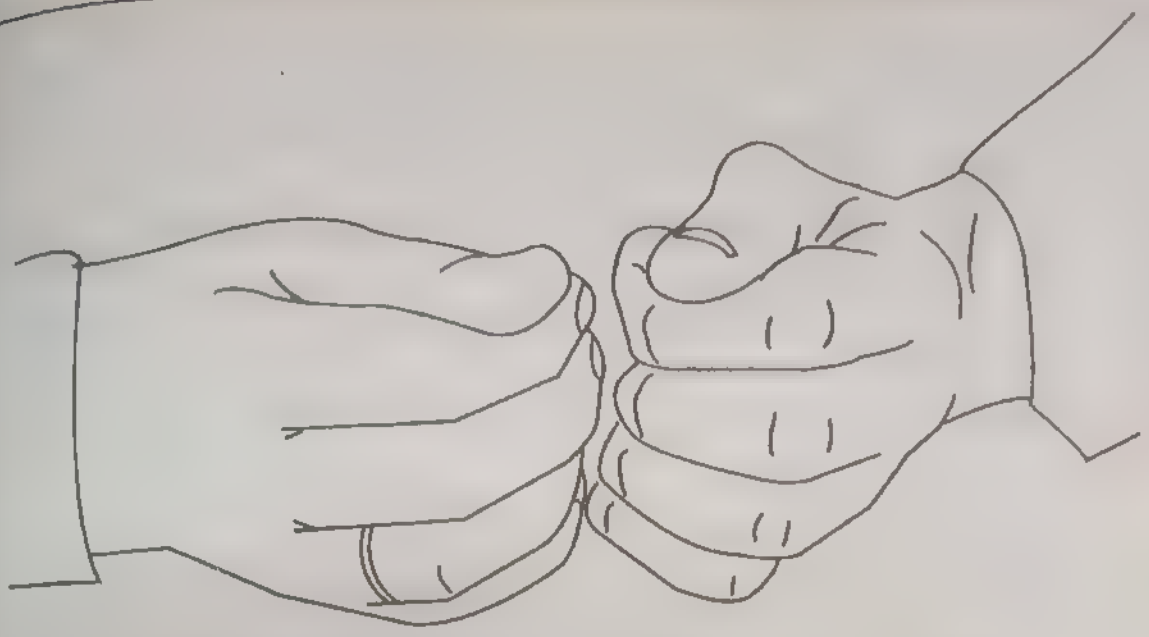
بہت زیادہ خون کی کمی میں مندرجہ ذیل بائیوکیمک دوائیں برابر مقدار میں ملا کر، پاؤڈر ہوتو 10 سے 15 گرین (ایک گرام) اور گولی ہوتو 8 گولیاں دن میں دو مرتبہ دیں۔

کیلکیریا فوس	12 X	1/2 اونس	کیلکیر فلور	12 X	1/2 اونس
فیرم فوس	12 X	1/2 اونس	کالی میور	12 X	1/2 اونس
نیٹرم فوس	12 X	1/2 اونس			

یہ بائیوکیمک ادویات 30 سے 60 دن تک لینے سے اینمیا کی شکایت رفع ہوجائیگی۔

بال گرنا یا قبل از وقت سفید ہونا:۔ خواتین میں یہ شکایات عام پائی جاتی ہیں۔اس کے علاج کیلئے دونوں ہاتھوں کی آٹھ انگلیوں کے ناخن ایک دوسرے کے سامنے رکھ کر روزانہ صبح وشام 10 سے 15 منٹ رگڑیں (ملاحظہ کریں شکل نمبر 77)۔زیادہ بہتر نتائج کیلئے صبح اٹھ کر پانچ منٹ اور سونے سے قبل پانچ منٹ تک ناخنوں کو رگڑیں۔اسکے علاوہ پوائنٹ 8 اور 11 سے 15 پر علاج کریں۔پت کی زیادتی کا بھی علاج کریں۔

جب ایک بال بھی سفید نظر آئے تو فوراً مندرجہ بالا آٹھ انگلیوں کے ناخنوں کو ایک دوسرے کے سامنے رگڑنا شروع کردیں۔اس طرح طویل عرصے تک بال سیاہ رہینگے۔



شکل نمبر: ۷۷ آٹھ انگلیوں کے ناخنوں کو رگڑنے کا طریقہ

روزانہ تمام پوائنٹ پر (خاص طور پر رطوبتی غدود کے پوائنٹ پر) باقاعدگی سے علاج کرنے سے جسم میں تمام دھاتوں کا توازن برقرار رہیگا۔ اور بسیار خوری یا دیگر کوئی بری عادت ترک کرنے کا حوصلہ ملتا ہے۔ جس کے نتیجے میں جسم میں چربی بڑھنے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

کیل مہاسے ہونا:۔ ماہواری میں کمی اور بے قاعدگی اور جسم میں اضافی حرارت کی وجہ سے کیل مہاسے نکلتے ہیں۔ پوائنٹ نمبر 11 سے 15 پر علاج کریں اور باب 18 میں درج گرمی دور کرنے کا علاج کریں۔ یہ علاج باقاعدگی سے کرنے سے خواتین صحتمند اور سڈول رہینگی۔ ذہنی سکون رہیگا، ازدواجی زندگی میں دلچسپی بڑھیگی، دواؤں اور کاسمیٹکس کے اخراجات کم ہو جائینگے، زندگی خوشگوار ہوگی اور اپنے گھر کو ایک مثالی گھر بنایا جاسکتا ہے۔

باب نمبر ۱۲

مردانہ امراض

جنسی گڑبڑ کی وجہ سے بچوں کی نشوونما صحیح طور پر نہیں ہو پاتی۔ اس کا پتہ بارہ چودہ سال کی عمر

میں جا کر ملتا ہے۔ ہر ایک بچے کو اپنے جنسی اعضاء کے متعلق مناسب معلومات دینی چاہئے۔ تاکہ 10 سال سے 21 سال کے دوران جسم میں رونما ہونے والی تبدیلیوں کو طبعی سمجھتے ہوئے اپنے آپ کو قابو میں رکھ سکے۔ اس ضمن میں ایکیو پریشر کا طریقہ نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اگر بچے کو چھ سات سال کی عمر سے ہی یہ علاج بذات خود کرنا سکھا دیا جائے تو وہ بالغ ہو کر مشت زنی، مادہ منویہ کی خرابی، احتلام اور اس سے پیدا ہونے والی ذہنی کمزوری، کم ہمتی وغیرہ جنسی مسائل سے بچ جاتا ہے۔ لہٰذا زیر پرورش بچوں کو یہ طریقہ خاص طور پر سکھانا چاہئے۔

ایسے کئی نوجوان ہیں جو خاموشی سے اس قسم کی تکالیف برداشت کر رہے ہوتے ہیں۔ ان کا علاج کر کے علاج نہیں کروا سکتے۔ وہ اس طریقہ علاج سے خود اپنا علاج کر سکتے ہیں اور کھوئی ہوئی خود اعتمادی دوبارہ حاصل کر سکتے ہیں۔ نہیں صرف 11 سے 15 نمبر کے پوائنٹس اور رطوبتی غدود کے پوائنٹس پر علاج کرنا چاہئے۔ جو نوجوان صحتمند ہیں ان کے لئے بھی یہ طریقہ مفید ہے اور وہ بھی جنسی تکالیف سے بچ سکتے ہیں۔ جسم کا بیحد قیمتی مادہ منویہ ضائع کرنے کیلئے نہیں ہوتا۔

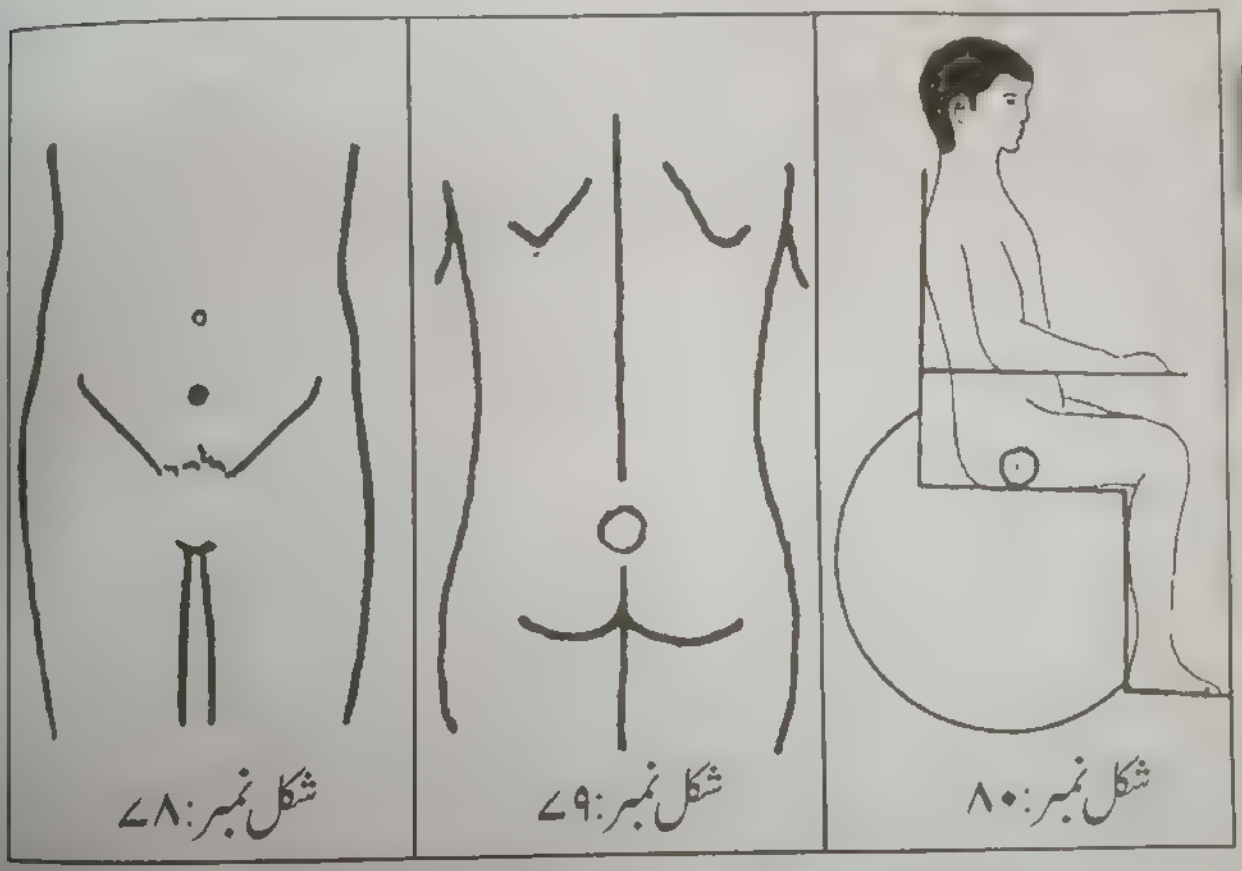
اس کے باوجود 17-18 سال کی عمر کے بعد بھی احتلام ہو جائے، مادہ منویہ خارج ہو جائے تو گھبرانے کی ضرورت نہیں ہے۔ کچے مٹی کے برتن کو گرمی کے ذریعے مکمل پکنے دیتے ہیں اسی طرح اسے بھی پکنے دینا چاہئے۔ حفاظت سے رکھنا چاہئے۔ چوبیس سال یا زائد عمر تک یعنی شادی ہونے تک اگر مادہ منویہ کی صحیح طور پر حفاظت کی جائے تو شادی کے بعد پیدا ہونے والے جنسی مسائل کی روک تھام کی جا سکتی ہے۔ مکمل پکا ہوا مادہ منویہ جوش سے بھرپور تندرستی کی بنیاد ہے۔ جنہیں روحانی دنیا میں آگے بڑھنا ہو ان کے لئے بھی یہی مناسب بنیاد ہے۔

اسکے علاوہ کم یا زیادہ خواہش، عدم اطمینان وغیرہ ہر ایک قسم کے جنسی مسائل میں ہارمونز کے علاج کی ضرورت ہوتی ہے، اسکے لئے خصیوں پر ایکیو پریشر طریقہ علاج بیحد مفید ثابت ہوا ہے۔

خواہش کی کمی، عدم اطمینان اور نامردی کیلئے:۔ مندرجہ بالا طریقے سے پوائنٹ 11 سے 15 پر علاج کریں۔ اس کے علاوہ مندرجہ ذیل شکلوں میں دکھائے گئے پوائنٹس پر علاج کریں۔ روحانی راہ

پر چلنے والے کو اگر بیہودہ برے خواب دکھائی دیتے ہوں اور مادہ منویہ خارج ہو جاتا ہو، انہیں پوائنٹ 11 سے 15 پر علاج لینا چاہئے اور جنسی خواہش کو روکنے کیلئے شکل نمبر 79,78, اور 80 میں دکھائے گئے طریقوں پر عمل کریں۔

40-50 سال کی عمر کے بعد اس علاج سے جسم کی حرارت برقرار رہتی ہے۔ پروسٹیٹ غدود اور اس کے ذریعے ہرنیا کو قابو میں رکھا جا سکتا ہے۔ بڑھاپا، کمزوری، بے خوابی اور مردوں میں آنے والے مینو پوز کو ایکیو پریشر کا علاج قابو میں رکھتا ہے۔



شکل نمبر:۷۸ شکل نمبر:۷۹ شکل نمبر:۸۰

جنسی خواہش کو کس طرح قابو میں رکھیں:۔ ڈیڑھ سے دو انچ کی ربڑ کی گیند، ٹینس گیند لیں۔ جب پاجامہ یا لہنگا کی طرح ڈھیلا لباس پہنا ہوا ہو تب مقعد اور عضو تناسل کے درمیان کے حصے کے نیچے یہ گیند آ جائے اس طرح بیٹھیں۔ اس طرح صبح و شام پانچ سے دس منٹ بیٹھیں۔ یہ عمل خواتین بھی کر سکتی ہیں۔ خاص طور پر لیکوریا جیسے امراض میں یہ عمل بیحد مفید و کارآمد ہے (ملاحظہ کریں شکل نمبر 80)۔

مادہ منویہ میں اضافے کیلئے:۔ (1) صبر و تحمل رکھیں۔ (2) مندرجہ بالا علاج کے ذریعے قابو حاصل کریں۔ (3) 4 پیالوں میں سے دو پیالے ایا ہوا سونا، چاندی، تانبے کا پانی روزانہ پئیں۔ (4) ایک انجیر اور ایک چھوارہ لیں۔ اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے شام کو ایک کپ پانی میں بھگو دیں۔ دوسرے دن صبح کپ کا پانی پی لیں۔ پھر انجیر اور چھوارے کے ٹکڑے اچھی طرح چبا کر کھا جائیں۔ اوپر سے مصری اور الائچی ملا ہوا نیم گرم دودھ پی لیں۔ یہ علاج دو سے تین ماہ کریں۔

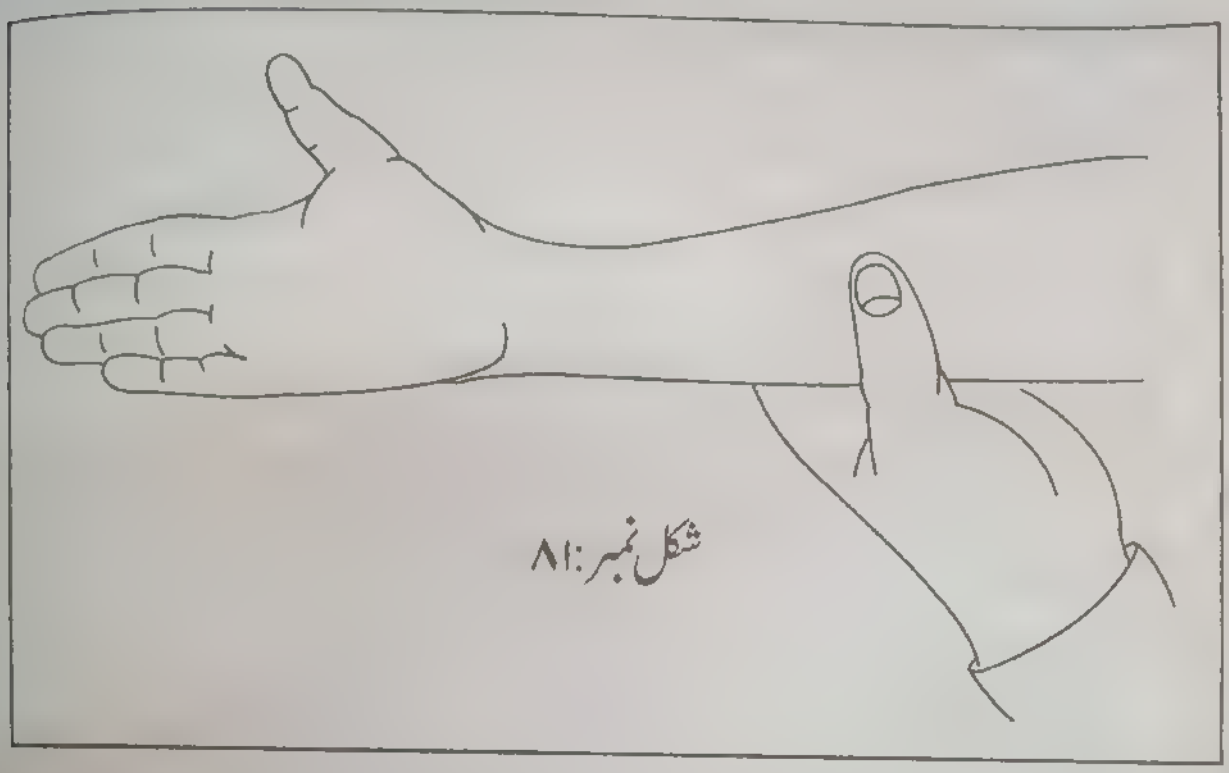
حمل ٹھہرانا:۔ تین سے پندرہ سال کی ازدواجی زندگی کے بعد بھی اولاد نہ ہوتی ہو ایسے 75% جوڑوں کے معاملات کی جانچ پڑتال سے معلوم ہوا ہے کہ خامی شوہر میں ہی ہوتی ہے۔ مندرجہ بالا علاج بہت کامیاب ثابت ہوتا ہے۔ مندرجہ بالا علاج میاں بیوی دونوں کر سکتے ہیں۔ اس علاج سے مادہ منویہ میں اضافہ ہوتا ہے، ہارمونز کا توازن برقرار رہتا ہے اور حمل ٹھہرنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

باب نمبر ۱۳

بڑھاپا روک کر سدا جوان رہیں

جوانی بحال رکھنے کا طریقہ:۔ ہر مرد و عورت کیلئے یہ طریقہ علاج بیحد مفید ہے۔ موت یقینی ہے۔ اس کے باوجود آخری سانس تک بہتر تندرستی برقرار رکھنا سب کو پسند ہے۔ حیاتیاتی قوت کی رو دائیں ہاتھ سے باہر نکلتی ہے۔ اسے قابو میں رکھنے والا پوائنٹ دائیں ہاتھ کی کہنی اور کلائی کے درمیان ایک انچ کے دائرے میں واقع ہے۔ اس دائرے پر روزانہ صرف دو منٹ دباؤ ڈالنے سے قوت حیات کا بے جا ضیاع روکا جا سکتا ہے۔ ایکیو پریشر کے دباؤ کی طرح ہی یہ دباؤ باری باری دینا ہے۔ اس طرح کرنے سے طویل عرصے تک جوانی برقرار رہیگی اور بڑھاپا اور اس کی وجہ سے ہونے والے مرض سے بچاؤ ہو گا۔ یہ علاج 40 سال کی عمر کے بعد کرنا خاص انتہائی ضروری ہے۔ 45-40 سال کی عمر کے بعد ہر مرد و عورت کو یہ طریقہ علاج اپنانا چاہئے (ملاحظہ کریں شکل نمبر 81)۔

بالغ بوڑھوں کو بھی اس طرح علاج کرنے سے بیحد فائدہ محسوس ہوگا۔قوت حیات بڑھتی ہوئی محسوس ہوگی اور تھکاوٹ کم لگے گی۔



شکل نمبر:۸۱

منصوبہ بندی :۔اب جبکہ بڑھاپے کی روک تھام کر کے جوانی برقرار رکھنے کا طریقہ سیکھ لیا ہے تو پھر اس امر کی منصوبہ بندی کریں کہ ریٹائر منٹ کے بعد آپ کیا کرینگے۔اپنی خواہش کے مطابق سرگرمی بڑھائیں۔شوق (Hobby) میں وقت گزاریں۔میاں بیوی کو ایک دوسرے کی خواہش کی تکمیل کرنی چاہئے۔زیادہ مطالعہ تحریر،فنون لطیفہ،مصوری، موسیقی، باغبانی،سماجی خدمات وغیرہ میں زیادہ دلچسپی لیں۔سفر کریں،دنیا دیکھیں،زیادہ لوگوں سے ملیں اوران سے قریبی تعلقات استوار کریں۔

اب تک کی تمام سرگرمیاں آپ کی اپنی ذات کیلئے تھیں۔اب دوسروں کی فلاح و بہبود میں دلچسپی لیں۔اس سے آپ کی زندگی میں مسرتوں کی نئی نئی راہیں کھلیں گی۔خواہشات کم کریں۔دوسروں کی خواہشات کی تکمیل کرنے کی کوشش کریں۔

غذا:۔ غذا حتیٰ الامکان کم کریں۔غذا میں سبزرس،پھلوں کا جوس،سلاد،پھل اور دہی حتیٰ الامکان

بڑھائیں۔ایسی غذا آسانی سے ہضم ہوگی اور ضروری قوت حیات فراہم کریگی۔ آپ بہت جلد فطرت کے قریب پہنچ جائینگے۔ ہر صبح آپ کیلئے نئی خوشیاں اور زندگی کا نیا مفہوم لے کر آئیگی۔ پھر سے جوانی کی تازگی آئیگی، آپ پرندوں کی طرح چہچہانے لگیں گے۔آپ میں صد سالہ ہونے کا اعتماد بڑھے گا۔

باب نمبر۱۴

عام امراض کا علاج

مرض کا زہریلا دائرہ :۔ کوئی بھی مرض یا بیماری اچانک طاری نہیں ہوجاتی۔ جب ہم قدرت کے اصولوں کی خلاف ورزی کریں، قدرت کے اشارات سے روگردانی کریں، کھانے پینے کے غلط طریقے اپنائیں، تمباکو نوشی اور شراب نوشی جیسی بری عادتیں ڈالیں یا جسم کے کسی عضو سے بہت زیادہ کام لیں، اس وقت ہمارے جسم میں مرض کا زہریلا دائرہ یا چکر مندرجہ ذیل طریقے سے چلنے لگتا ہے۔

(1) پیشاب کم آتا ہے، جس سے جسم میں زہریلے اجزاء (Toxin) بڑھتے ہیں۔

(2) پیٹ کی حرارت کم ہوجاتی ہے، بھوک کم لگتی ہے، نظام ہضم بگڑتا ہے اور اس سے قبض یا دست آنے لگتے ہیں۔

(3) مندرجہ بالا دو اہم اعضاء صحیح طور پر کام نہ کرسکیں تو جسم میں نیا خون کم پیدا ہوتا ہے اور جسم کا خون کثیف ہوجاتا ہے۔

(4) اس طرح جسم میں آکسیجن کی رسائی کم ہوتی ہے۔جس کی وجہ سے کام کرنے والے اعضاء کے اردگرد پیدا ہونے والے زہریلے مادے (کاربن ڈائی آکسائیڈ) جسم سے خارج نہیں ہوتے۔

(5) اعضا کے اردگرد زہریلے اجزاء (کاربن ڈائی آکسائیڈ) جمع ہوجانے کی وجہ سے قوت حیات کا مناسب بہاؤ اعضاء تک نہیں پہنچ پاتا۔وہ اعضاء کو ری چارج نہیں کرسکتا اور اعضاء صحیح طور پر کام نہیں کرتے۔اس کا پتہ ہتھیلی یا پاؤں کے تلوؤں میں واقع متعلقہ پوائنٹس دبانے سے

چلتا ہے اور ان پوائنٹس کو دبانے سے وہاں درد ہوتا ہے۔

(6) اس طرح اعضاء مکمل کام نہیں کر سکتے، قوت حیات کم ہو جاتی ہے اور تھکاوٹ بڑھتی ہے۔

(7) ہمارا جسم کمزور ہو جاتا ہے اور امراض یا جراثیم کا شکار ہو جاتا ہے۔

(8) اگر بیماری طویل عرصے تک جاری رہے تو رطوبتی غدود بھی متاثر ہوتے ہیں سب سے پہلے تھائیرائیڈ پیراتھائیرائیڈ غدود متاثر ہوتے ہیں۔ یہ غدود ایک دوسرے سے منسلک ہونے کی وجہ سے ایک غدہ کو نقصان پہنچنے کی صورت میں دوسرا غدہ بھی متاثر ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ طویل عرصے کے مریض کی ہتھیلیوں، پنجوں اور پاؤں کے تلوے میں ایک سے زائد رطوبتی غدود کے پوائنٹس پر درد محسوس ہوگا۔

فطرت ہمارے جسم میں سے زہریلے مادوں کو باہر پھینک دینا چاہتی ہے۔ ایکیوپریشر قدرت کے اس فعل میں معاونت کرتا ہے۔ جب آپ کوئی بھی پوائنٹ دباتے ہیں تب قوت حیات کا طاقتور بہاؤ اس عضو کی طرف رواں ہو جاتا ہے۔ وہاں جمع شدہ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو دور کرنے میں مصروف ہو جاتا ہے اور عضو کو ری چارج کر کے دوبارہ صحیح طور پر کام کرنے کے قابل بناتا ہے۔ اس طرح وہاں سے خارج ہونے والے زہریلے اجزاء گردے میں پہنچتے ہیں۔ لہٰذا جب بھی علاج کیا جائے تو آخر میں گردے کے پوائنٹ نمبر 26 پر بھی علاج کریں۔

جسمانی اشارات :۔ مرض کا علاج کرنے سے قبل ہمیں ان اشاروں کو سمجھنا چاہئے، جو ہمارا جسم ہمیں ارسال کرتا ہے۔ مثلاً

(1) ہمیں بھوک، پیاس، پیشاب، اجابت وغیرہ کے اشارات کا تو علم ہے۔

(2) پیٹ بھر جانے کی صورت میں جسم ہمیں اشارہ بھیجتا ہے۔ پہلی کے بعد دوسری اور تیسری ڈکار آتی ہے۔

(3) کسی بھی حصے میں درد ہوتا ہے اس کا واضح مطلب یہ ہے کہ اس حصے میں کاربن ڈائی آکسائیڈ، پانی، دیگر زہریلے اجزاء یا گیس بھر گئی ہے۔

(4) ناک سے پانی بہتا ہے یا چھینک آتی ہے۔ یہ واضح کرتا ہے کہ جسم اضافی پانی خارج کر رہا ہے۔

(5) کھانسی ہوتی ہے تب جسم کو سردی محسوس ہوتی ہے۔ جسم سینے یا گلے میں جمع شدہ بلغم کو باہر پھینکنے کی کوشش کر رہا ہوتا ہے۔

(6) کھجلی سے معلوم ہوتا ہے کہ جسم کے اس حصے کو زیادہ خون کی ضرورت ہے۔

(7) بخار آئے تو سمجھ لیں کہ جسم میں زیادہ بگاڑ ہو گیا ہے اور خون کے سفید ذرات جراثیم سے مقابلہ کر رہے ہیں۔

(8) جب سستی آئے اور جسم ٹوٹنے لگے تو سمجھ لیں کہ جسم تھک چکا ہے اور اسے آرام اور زائد آکسیجن کی ضرورت ہے۔ ایسی صورت میں گہرے سانس لیں اور سانس کی مشقیں کریں۔

(9) بھوک کم لگے تو سمجھیں کہ پیٹ میں جماوٹ ہو گئی ہے، قبض ہو گیا ہے، پیٹ، آنتیں وغیرہ ہاضم اعضاء جسم میں سے فضلہ اور جراثیم کا خاتمہ کرنے میں مصروف ہیں۔ ایسی صورت میں پیٹ پر غذا کا مزید بوجھ ڈالنے کی بجائے نیم گرم پانی، مشروب صحت، پھلوں کا رس یا لسی لیں۔

(10) دل میں جھنجھناہٹ ہو، وہاں درد ہو تو اس کا مطلب ہے کہ دل کو مکمل آرام کی ضرورت ہے۔ اس کا سب سے بہترین علاج 24 سے 72 گھنٹوں تک بستر پر ہی آرام کرنا اور پوائنٹ نمبر 1 سے 5 اور 36 پر علاج کریں۔

ہم اپنے جسم کے ان اشارات کو سمجھیں اور مرض کا خاتمہ کرنیکی جسمانی کوششوں میں اس کی معاونت کریں۔ ان اشاروں کو ایک دم روکنا نہیں چاہئے۔ ہم دیکھتے ہیں کہ اگر بخار کو ایک دم دبا دیا جائے تو اکثر دیگر امراض پیدا ہو جاتے ہیں اور کئی مرتبہ اس کا نتیجہ فالج کی صورت میں برآمد ہوتا ہے۔

قوت حیات کو زیادہ فعال کرنے کا طریقہ:۔ مرض میں فوری راحت پانے اور مرض کے زہریلے اثرات کا دائرہ توڑنے کیلئے مندرجہ ذیل پر عمل کریں۔ اس طرح ہماری قوت حیات زیادہ فعال ہوتی ہے۔

(1) باقاعدگی سے سانس کی مشقیں کریں۔

(2) ابلا ہوا نیم گرم پانی پئیں۔ ممکن ہو تو مشروب صحت یا سونا، چاندی اور تانبے کا تھمایا ہوا پانی پئیں۔

(3) ایک آدھ دو وقت کا کھانا بند کر دیں اور پھل یا پھلوں کا جوس یا سبزیوں کا جوس اسی جیسی قوت ہاضمہ کو مدد کرنے والی اشیاء استعمال کریں۔

(4) ہماری یہ بیٹری دوران نیند ری چارج ہوتی ہے، لہٰذا جب جسم تھکا ہوا ہو یا ہتھیلی یا تلوے میں دو سے زائد پوائنٹس پر درد ہوتا ہو تو گہری نیند لینا بے حد ضروری ہے۔

ایسا کرنے سے ہماری قوت حیات (Unchangeable Transistor Battery) طاقتور ہوگی اور قوت حیات کا بہاؤ مرض کا قلع قمع کر سکے گی۔ ہماری قوت حیات ہر مرض کا خاتمہ کرنے کی اہلیت رکھتی ہے۔ لہٰذا کسی بھی مرض کے علاج کیلئے اس بیٹری کو طاقتور بنانا بہت ضروری ہے۔

علاج سے قبل مرض کی بنیادی وجہ تلاش کرنا:۔

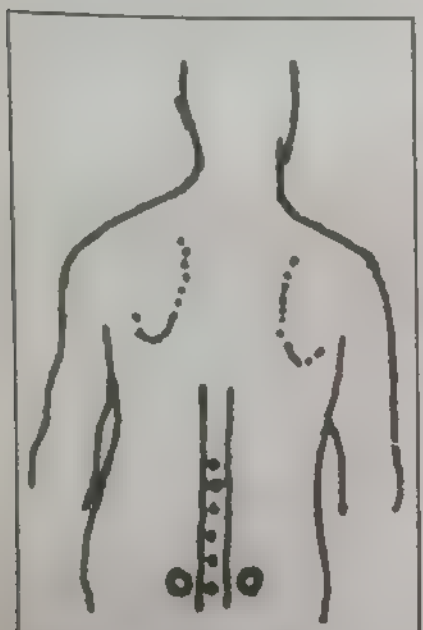
(1) سب سے پہلے دیکھیں کہ ناف مرکز میں ہے یا نہیں۔ اگر وہ مرکز میں نہ ہو تو باب نمبر 3 میں بیان کردہ طریقے کے مطابق اسے مرکز میں لائیں۔

(2) ریڑھ میں سے گزرنے والی اعصابی رگیں صحیح ہیں یا نہیں یہ دیکھیں۔ الٹے لیٹ جائیں، دونوں ہاتھ برابر میں رکھیں، کمر کے نچلے حصے میں ریڑھ کی ہڈی کی دونوں جانب چھوٹے گول گڑھے کی طرح محسوس ہونگے۔ اگر ایسا ہو تو اسکا مطلب ہے کہ ریڑھ میں سے اعصابی رگیں صحیح طور پر گزر رہی ہیں اور اس کے متعلق کوئی شکایت نہیں ہے۔

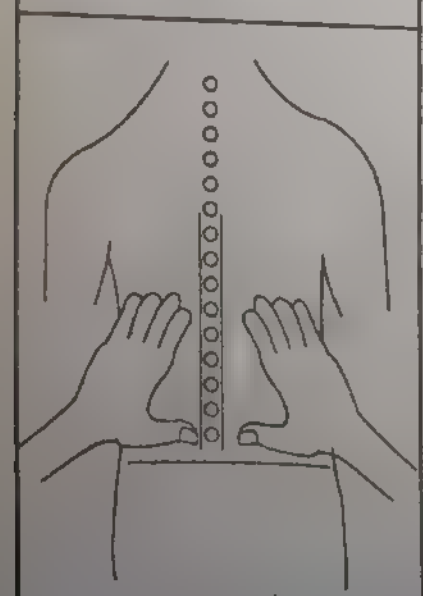
لیکن آپ کو ایسا گڑھا صرف دائیں جانب ہی دکھائی دے تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ بائیں جانب ضرور کوئی مسئلہ ہے۔ اسی طرح اگر صرف بائیں جانب ہی گڑھا نظر آئے تو پھر شکایت کا اصل سبب دائیں جانب ہوگا، ہمارے جسم میں 1/4 انچ موٹی سائیٹیکا نرو ہوتی ہے اور وہ سر کے پیچھے دماغ سے شروع ہو کر دبر تک چلی جاتی ہے۔ وہاں سے دو حصوں میں تقسیم ہو کر پاؤں کی انگلیوں تک چلی جاتی ہے۔ اس اہم رگ میں سے اعصابی رگیں تقسیم ہو کر مختلف اعضاء میں

جاتی ہیں، اس سائیٹیکا نس کی حفاظت ریڑھ کے منکے (مہرے) کرتے ہیں۔ کسی بھی وجہ سے اس سائیٹیکا نس کے کسی بھی حصے پر دباؤ آنے کی صورت میں اس حصے میں سے شروع ہونے والی اعصابی رگوں پر اس کے مُضر اثرات مرتب ہوتے ہیں اور نتیجے میں اس سے منسلک عضو میں خرابی پیدا ہوتی ہے۔ (ملاحظہ کریں شکل نمبر 20 اور 22)

اب اگر مندرجہ بالا کے مطابق دونوں جانب گڑھے معلوم نہ ہوں تو ریڑھ کی جانچ پڑتال کریں۔ دو انگلیاں پہلے مہرے سے بالکل آخری مہرے تک آہستہ آہستہ نیچے لے جائیں۔ ایسا کرنے سے آپ کو معلوم ہوگا کہ کوئی مہرہ دبا ہوا ہے یا نہیں۔ اس طرح بنیادی وجہ دریافت ہو جائیگی۔ مثلاً اگر تین نمبر کا مہرہ دبا ہوا ہوگا تو تتلا پن پیدا ہوگا۔ اگر پانچ سے سات نمبر کے مہرے دبے ہوئے ہوں تو وہاں سے اٹھنے والی ٹیس سینے تک آتی ہے اور بعض اوقات اسے دل کی ہارٹ اٹیک سمجھ لیا جاتا ہے۔ مہرے کو ٹھیک کرنے کیلئے شکل نمبر 83 میں دکھائے گئے طریقے کے مطابق ریڑھ میں اس مہرے کو دو طرف سے مالش کر کے اوپر دھکیلیں۔



شکل نمبر: ۸۲



شکل نمبر: ۸۳

دوئم، پاؤں کے چارٹ (شکل نمبر 42 الف اور ب) میں جہاں سائیٹیکا نرو دکھائی گئی ہے، اس حصے پر علاج کریں۔ مساج کریں۔

سوئم، ریڑھ کے اس مہرے کے ارد گرد اوپر نیچے ٹیڑھی ہتھیلی سے تین سے پانچ منٹ (کراٹے کی طرح) ضرب لگائیں۔

امراض کے بیشمار نام ہیں۔ یہ تمام امراض شکل نمبر

39 اور 40 میں واضح کئے گئے ہیں۔ وہ جسم کے خاص اعضاء اور رطوبتی غدود سے جڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ بعض اوقات ان امراض کا سبب ایک سے زائد اعضاء میں ہوتا ہے۔ جیسے برونکائی ٹس، دمہ وغیرہ میں سردی کے پوائنٹ نمبر 1 سے 7 اور 34 نیز پھیپھڑوں کے پوائنٹ 30 پر علاج کرنا چاہئے۔ صرف تھوڑے تجربے سے ہی آپ کو معلوم ہو جائیگا کہ کس کس پوائنٹ پر درد ہوتا ہے۔ لہٰذا روزانہ دونوں ہتھیلیوں اور تلوؤں کے تمام پوائنٹ پر دباؤ ڈالنے کے بعد جس پوائنٹ پر درد ہوتا ہو وہاں علاج کریں۔

مشروب صحت :۔ 300 گرم آملے کے چورن میں 100 گرام سونٹھ ملا کر صبح و شام ایک چمچی چورن کھا کر پانی پی لیں۔ یا۔ چار پیالے پانی ابالیں، اس میں ایک چمچی کے برابر تازہ کچلا ہوا آملہ یا سوکھے آملے کا چورن اور نصف چمچی کچلی ہوئی ادرک یا سونٹھ کا پاؤڈر ڈالیں۔ 25% پانی جلا دیں، پھر چھان لیں۔ اس میں حسب ضرورت نمک اور شہد کا اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ (آملے میں لیموں کے مقابلے میں 16 گنا وٹامن ''سی'' ہوتا ہے)۔ یہ مشروب پینے سے جسم کی قوت مدافعت اور قوت ہاضمہ بڑھتی ہے۔

مشروب صحت سب کیلئے مفید ہے۔ خصوصاً مریضوں، بوڑھوں، حاملہ عورتوں اور پرورش پانے والے بچوں کیلئے انتہائی مفید ہے۔ مغربی ممالک میں سردی کے موسم میں پیا جانے والا ایپل سائیڈر بھی ایسا ہی مفید مشروب ہے۔

ہرا رس:۔ چولائی کی بھاجی، میتھی کی بھاجی، ککڑی، پودینہ، تلسی، لیٹوس، گوبھی، ہرا دھنیا، ان سب کو کچل کر اس کا 25 گرام تازہ رس پینا نہایت ہی مفید ہے۔ زہر سے پاک ہر قسم کے پتوں کا ایسا رس پیا جا سکتا ہے۔

سونا، چاندی، تانبا اور لوہے کا پانی :۔ ان مختلف دھاتوں کے اثرات بعض اعضاء اور ان کے افعال پر نہایت ہی مفید ہوتے ہیں۔ مثلاً

(1) **تانبا** :۔ اعصابی نظام سے متعلق ہر قسم کی شکایت، ہائی بلڈ پریشر، آرتھرائٹس، پولیو، ذہنی

دباؤ اور کوڑھ (برص) کیلئے۔

(2) **چاندی** :۔ نظام ہضم اور مثانے سے منسلک تمام اعضاء کیلئے۔

(3) **سونا** :۔ نظام تنفس، پھیپھڑے، دل و دماغ کیلئے۔ اسکے علاوہ جنرل ٹانک کے طور پر۔

ان دھاتوں کا پانی مندرجہ ذیل طریقے سے بنایا جاسکتا ہے۔

چار پیالے پانی گرم کرنے کیلئے رکھیں۔ اس میں

(1) تانبے کا پانی بنانے کیلئے دو اونس کے برابر تانبے کی پلیٹ، ٹکڑے یا 6 سے 8 تانبے کے سکے یا تار ڈالیں (50 سے 60 گرام)۔

(2) چاندی کا پانی بنانے کیلئے دو اونس خالص چاندی کی ٹکیہ یا خالص چاندی کے سکے ڈالیں (30 سے 50 گرام)۔ چاندی کے برتن یا زیورات کا استعمال نہ کریں۔

(3) سونے کا پانی بنانے کیلئے آدھے سے ایک اونس 22 کیرٹ کے سونے کے سکے یا زیورات (چوڑی، چین وغیرہ) ڈالیں (15 سے 20 گرام)۔

(4) خون میں فولاد کی کمی ہو، اینیمیا یا حمل کی حالت ہو تو بغیر زنگ لگے ہوئے دو اونس (50 سے 60 گرام) لوہے کا ٹکڑا لیں اور دیگر دھاتوں کیساتھ ابلتے ہوئے پانی میں ڈال دیں۔ یا ان چاروں دھاتوں کو ایک ساتھ پانی میں ڈال کر بھی ابالا جاسکتا ہے۔ یہ تمام دھاتیں خالص اور پاک ہوں اسکی یقین دہانی پانی ابالنے سے قبل ہی کر لی جائے۔ چاروں اشیاء (دھاتیں) ایک ساتھ بھی رکھی جاسکتی ہیں۔

سونا 15 گرام، چاندی 30 گرام، تانبا 60 گرام، لوہا 60 گرام۔

25% پانی جل جانے دیں، یعنی جب تین پیالے پانی رہ جائے تو اتار کر کپڑے سے چھان لیں اور جتنا گرم پی سکیں پئیں۔ ممکن ہو تو ایک پیالہ صبح نہار منہ اور بقیہ پانی دن بھر میں جب چاہیں پئیں۔ مرض کی شدت زیادہ ہو تو یہ پانی ایک پیالے کے برابر اور ضرورت محسوس ہو تو آدھا پیالہ رہنے تک اُبالیں اور اسطرح تیز اثر والا پانی پئیں، ایسا پانی پئیں تب لیموں اور چھاچھ

جیسی اشیاء سے پرہیز کریں۔

اس طرح چاروں دھاتوں سے بنایا ہوا پانی عام طبیعت کیلئے بھی جنرل ٹانک کا کام کرتا ہے۔ قوت حیات کا بہاؤ صحیح نہ ہو تو ایسے تمام امراض میں یہ پانی پینا چاہئے۔

بائی بلڈ پریشر، پولیو، روماٹیزم، آرتھرائٹس، فالج یا تپ دق، کینسر وغیرہ دیرینہ امراض میں، ذہنی نشوونما سے محروم بچوں میں مسکیولر ڈسٹروفی، ہارٹ اٹیک وغیرہ امراض میں تیز اثر ۱۱۱ سونے کا پانی حیرت انگیز نتائج پیدا کرتا ہے، یہ پانی دماغ کیلئے عمدہ ٹانک ہے۔

بعض عام امراض کا علاج (سردی، کھانسی، فلو، بخار، ٹانسلز وغیرہ کا علاج):۔

سردی نسل انسانی کی سب سے بڑی دشمن ہے۔ اس کی وجہ سے سب سے زیادہ وقت ضائع ہوتا ہے۔ یہ خطرناک نہیں ہے لیکن ہمیں پریشان زیادہ کرتی ہے۔ عام سردی کی وجہ سے سر درد، کھانسی، ٹانسلز، بخار، یا برونکائٹس ہو جاتا ہے۔ جو بعض اوقات خطرناک نمونیہ میں انجام پذیر ہوتا ہے۔

سب سے پہلے ہمیں ہمارے جسم کو صحیح طور پر سمجھنا چاہئے تاکہ عام سردی کی بنیادی وجہ اچھی طرح سمجھ سکیں۔

ہمارے جسم میں تقریباً 72 فیصد پانی ہوتا ہے لہٰذا پانی پر گرمی اور سردی کے جو اثرات ہوتے ہیں ویسے ہی اثرات ہمارے جسم پر بھی ہوتے ہیں۔ نیز ہمارے جسم میں ہیٹر اور ایئر کنڈیشنر بھی واقع ہیں، جو کیسی بھی گرمی میں 98.6 ڈگری فارن ہائیٹ (36.9 ڈگری سینٹی گریڈ) درجہ حرارت برقرار رکھتے ہیں، اس طرح سردی میں بھی جسم وہی درجہ حرارت برقرار رکھتا ہے۔ بیرونی گرمی اور اعضاء کی حرکات وسکنات کی وجہ سے دن میں ہمارے جسم کا پانی گرم ہوتا ہے، جبکہ رات کو ٹھنڈا ہو جاتا ہے۔ اس طرح جسم میں پیدا ہونے والی نمی ہمارے سر میں یا پھیپھڑوں میں جاتی ہے۔ فطرت میں یہ نمی شبنم، اوس کی صورت میں گرتی ہے۔ جبکہ جسم کی یہ نمی چھینک کے ذریعے یا ناک سے پانی کی شکل میں نکلتی ہے۔ لہٰذا علی الصبح چھینک آنا اچھائی کی علامت ہے۔

پورے سال میں ہمارا جسم دو مرتبہ اضافی نمی و پانی کو سردی، نزلہ، زکام اور چھینک کے

ذریعے باہر پھینکتا ہے۔ یہ عمل تین سے چار روز چلتا ہے۔ لہٰذا ایسا ہونے کی صورت میں فکر کرنے کی یا سردی کو دبا دینے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ کہاوت بھی ہے کہ دوا سے سردی 6 دنوں میں رفع ہوگی اگر دوا نہ لینگے تو 3 دنوں میں رفع ہو جائیگی۔

ہمارے جسم اور خون میں موجود پانی گرمی کے ذریعے قابو میں رہتا ہے۔ اس گرمی کا دارومدار ہماری قوت ہاضمہ پر ہے۔ لہٰذا جب قوت ہضم کمزور ہو جاتی ہے تب پیٹ کی اندرونی گرمی کم ہو جاتی ہے۔ لہٰذا جسم کے پانی کا بھاپ بنکر ہوا میں تحلیل ہو جانے کا کام کم ہو جاتا ہے۔ جسم میں آبی اجزاء کی زیادتی کی وجہ سے اندرونی درجہ حرارت میں کمی واقع ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے پھیپھڑے، سینہ اور گلے میں بلغم بھر جاتا ہے۔ جب یہ پانی سر کی رگوں میں جاتا ہے تب سر درد ہو جاتا ہے۔ اگر یہ زہریلا چکر جاری رہے تو ٹانسلز، برونکائٹس ہو جاتا ہے اور بخار آجاتا ہے۔ ٹھنڈے مشروبات، ثقیل غذا، دہی، سی، لیموں وغیرہ کھٹی چیزوں سے اور جسم کو کھلی ہوا میں رکھنے سے، ایئر کنڈیشنڈ میں رہنے سے یہ اضافی پانی بڑھ جاتا ہے، بیماری بڑھتی ہے اور طویل عرصے تک چلتی ہے۔

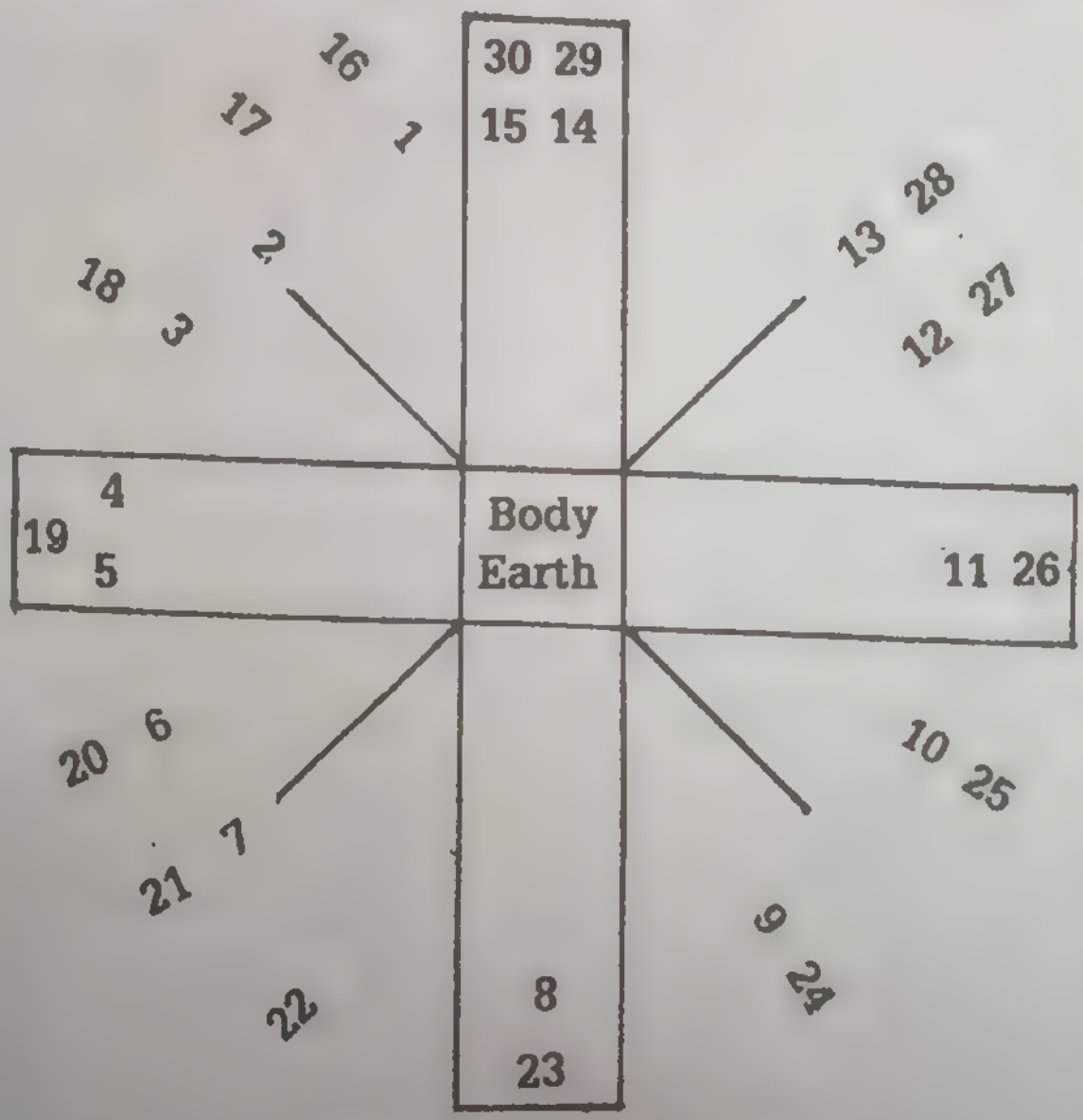
ہمارے جسم پر چاند کے اثرات :۔ چاند ہماری زمین کے سب سے زیادہ قریب ہے اور زمین میں موجود پانی پر اس کے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ چاند کی تاریخوں کے مطابق مدوجزر کے اوقات تبدیل ہوتے ہیں جو اس حقیقت کا ثبوت ہیں۔

شکل نمبر 84 میں چاند کا زمین کے گرد سفر دکھایا گیا ہے۔ اس کے مطابق ماہ کے ابتدائی پندرہ دنوں میں چاند کی 4 , 5 , 8 , 11 , 14 , 15 تاریخ اور دیگر پندہ دنوں میں 4,5,8,11,14 اور 15 تاریخوں میں زمین اور جسم کے بالکل سامنے ہوتا ہے اور اس وقت سمندر کے پانی میں خاص جوار آتا ہے اور جسم کا پانی بپھرتا ہے۔ ایسی صورتحال کیلئے بھارتی مذاہب میں اور خاص طور پر جین مت میں لوگوں کو ہدایت کی گئی ہے کہ ان دنوں میں (1) فاقہ کریں اور ہو سکے تو پانی نہ پئیں۔ (2) ایک ہی وقت کھائیں۔ (3) دو وقت ہی کھائیں۔ (4) ان دنوں میں سبزی ترکاری (جس میں 90 فیصد پانی ہوتا ہے) نہ کھائیں۔ اور اس طرح جسم میں موجود آبی عنصر کو قابو

میں رکھیں تا کہ سردی ہونے کے امکانات کم ہوں۔

لہٰذا جن لوگوں کو آئے دن سردی، سائی نس یا سردی سے الرجی رہتی ہو انہیں مندرجہ بالا ہدایات پر عمل کرنا چاہئے۔ انگلینڈ اور جاپان جیسے ملکوں میں سردی کا بیحد پھیلاؤ ہے۔ وہاں قومی سطح پر ان ہدایات پر عمل ہوسکتا ہے۔

پونم (چودھویں) اور اماوس (ماہ کے آخری دن) کو چاند کے اثرات سب سے زیادہ شدید ہوتے ہیں۔ ان دنوں میں جسم کے آبی عنصر میں اضافہ ہوتا ہے اور آتشی عنصر ماند ہو جانے کی وجہ سے جسم



شکل نمبر: ۸۴ چاند کا زمین کے گرد سفر

میں بادی عنصر بڑھتا ہے، جو سر میں پہنچتا ہے اور اس کی وجہ سے پاگل پن ہوتا ہے۔ حال ہی میں شکاگو کے ایک سائنسدان نے ثابت کیا ہے کہ دماغی امراض پر چاند کے اثرات ہوتے ہیں۔ لہٰذا جب سردی ہو تب مندرجہ ذیل آسان علاج کریں۔

(1) جس میں آبی عنصر زیادہ ہو ایسی غذا کم کر دیں۔

(2) ہلکی پھلکی اور زود ہضم غذا گرم گرم کھائیں۔

(3) نیم گرم مشروب صحت پئیں۔

(4) دن میں تین بار نمک والے گرم پانی سے غرارے کریں۔

(5) پوائنٹ 1 سے 7، 30 اور 34 پر ایکیو پریشر تھراپی کے مطابق علاج کریں۔

(6) شمسی تنفس کی مشقیں کریں۔

گرمی کی وجہ سے ہونیوالی سردی کیلئے:۔ درد سر اور سردی کی دوسری وجہ جگر کی سست کارکردگی ہے جس کی وجہ سے پت (Biles) کم بنتا ہے اور غذا (جو تیزابی ہوتی ہے) وہ الکلی میں تبدیل نہیں ہوتی۔ نتیجے میں تیزابیت بڑھتی ہے اور پیٹ میں موجود گیس بھرتی ہے۔ یہ گرم گیس سر اور منہ کے اوپر کے تہوں میں بھر جاتی ہے۔ جب یہ گرم گیس ٹھنڈی ہو جاتی ہے، کھلی فضا میں ٹھنڈی ہوا لگنے سے سر میں پسینہ ہوتا ہے۔ پنکھے کے نیچے یا ائر کنڈیشنڈ کمرے میں بیٹھتے ہیں، تب یہ گیس نمی میں اور پھر پانی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اس طرح ٹھنڈا ہونے والا پانی سر اور منہ کی رگیں پکڑ لیتا ہے، سکیڑتا ہے اور اسی سے درد اور سائی نس ہو جاتا ہے۔ جب یہ آلودہ پانی سر میں سے نیچے اترتا ہے تب گلا اور ناک خراب ہو تی ہے، اس میں سے ٹانسلز چھینک (ناک سے پانی بہنا) وغیرہ تکالیف پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایسی سردی کے وقت سینہ اور پھیپھڑے صاف ہوتے ہیں۔ اس قسم کی پت کی سردی کے وقت درد کا خاتمہ کرنے والی ادویات (Pain Killer) لینے سے پیٹ خراب ہوتا ہے اور آگے چل کر السر اور ہائپر ایسیڈیٹی ہو جاتی ہے۔ تجربات سے معلوم ہوا ہے کہ ایسی سردی کی پریشانی گرمی اور سردی کے موسم میں زیادہ ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں اگر ایڈرینل کے پوائنٹ 28 پر دباؤ ڈالا جائے تو وہاں درد ہوتا ہے۔

ہمارے جسم سے اضافی پت کا خاتمہ کرنے کا آسان طریقہ ہڑ کا چورن لینا ہے۔ صبح نہار آدھی سے ایک چمچی ہڑ میں تھوڑی سی شکر ملا کر پھانک لیں۔ اوپر سے گرم پانی پی لیں۔ اس سے ایک دو جلاب ہو جائے۔ یہ علاج ایک آدھ ہفتہ لیں اور پھر مہینے میں ایک دو مرتبہ اس طرح ہڑ کا چورن لیں۔ ہڑ نہ مل سکے تو صبح نہار منہ دانت صاف کرنے کے پتوں کا جوس لیں۔ وہ بھی نہ مل سکے تو ایک پیالہ نیم گرم پانی پی لیں۔

دوئم :۔ سردی کے تمام پوائنٹس یعنی 1 سے 7، 30 اور 34 پر دباؤ ڈالیں۔

سوئم :۔ ایڈرینل غدود، جگر، پتہ، اور شمسی مرکز کے پوائنٹ 27,22,28 اور 29 پر دباؤ ڈالیں۔

چہارم :۔ پت کی شکایت اگر طویل عرصے سے ہو تو ہڑ کے ساتھ مندرجہ ذیل دوا لیں۔ اس سے نظام ہضم کی اصلاح ہوتی ہے

نکس وومیکا x200 = 8 گولیاں ہفتے میں ایک بار۔ نکس وومیکا x30=8 گولیاں روزانہ لیں۔ آیورویدک کا دعویٰ ہے کہ ہڑ کے چورن کے استعمال سے ان کی عادت نہیں پڑتی۔ چھوٹے بچوں کو بھی شہد کے ساتھ مدر بلا جھجک دیا جا سکتا ہے۔ اس سے قبض سے متعلقہ تمام شکایات کا یقینی طور پر ازالہ ہوتا ہے۔

نیز آیورویدک کا دعویٰ ہے کہ ہڑ کا چورن 45 سے 60 روز تک صبح نہار منہ لیکر اوپر سے گرم پانی باقاعدگی سے پیا جائے تو چربی بھی کم ہوتی ہے۔

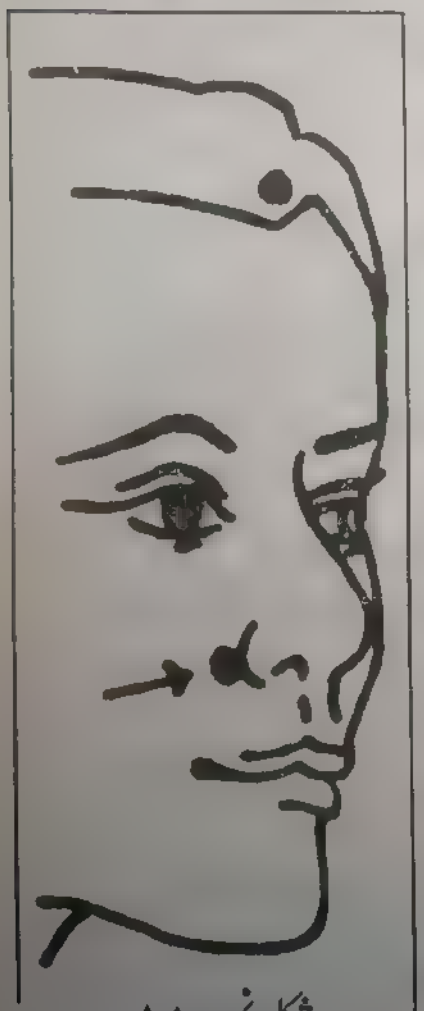
بعض عام امراض کا علاج :۔ بعض عام امراض کے علاج نیچے بیان کئے گئے ہیں۔ ہر علاج کیلئے ایکیو پریشر تھراپی کے مطابق کون سے پوائنٹ پر دباؤ ڈالنا چاہیے یہ بتایا گیا ہے۔ اس کے علاوہ قدرتی علاج، آیورویدا اور دیگر طریقہ علاج کے مطابق آسان علاج تجویز کئے گئے ہیں۔

(1) سردی، کھانسی :۔ قبض، موسم کی تبدیلی، بہت زیادہ غذا اور کچی شکر کھانے سے یہ شکایت ہو جاتی ہے۔ روزانہ تمام پوائنٹس پر علاج کریں علاوہ ازیں پوائنٹ 1 سے 7، 30 اور 34 پر دن میں تین بار دو دو منٹ علاج کریں۔ اس دوران نیم گرم پانی پینے کو دیں اور قبض کا بھی علاج کریں۔

(2) ناک بند ہو جانا:۔ اکثر سردی اور سائی نس میں ناک بند ہو جاتی ہے۔ اس وقت شکل نمبر 85 میں دکھائے گئے پیشانی کے پوائنٹ پر اور نتھنوں کے دونوں طرف کے پوائنٹس پر دو سے پانچ منٹ علاج کرنے سے راحت ملے گی۔

(3) فلو، برونکائٹس، نمونیا بخار:۔ جب سینے میں سردی، بلغم زیادہ بھر جاتا ہے تب فلو، برونکائٹس، نمونیہ ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں بھی مندرجہ بالا سردی، کھانسی والا علاج کریں۔ پسی ہوئی کالی مرچ کا پاؤڈر اور ذرا سا نمک ڈال کر ابالا ہوا پانی نیم گرم پئیں۔

ٹائیفائیڈ کے سوا کسی بھی قسم کے بخار میں یہ علاج کریں:۔ پوائنٹ نمبر 1 سے 7 اور 34 پر شکل نمبر 86 میں دکھائے گئے طریقے کے مطابق کلپ اور ربر بینڈ لگائیں اور انہیں 5 سے 10 منٹ تک رہنے دیں۔ بخار ٹوٹنے تک یہ عمل جاری رکھیں۔ 15 سے 30 منٹ میں بخار اتر جائیگا۔

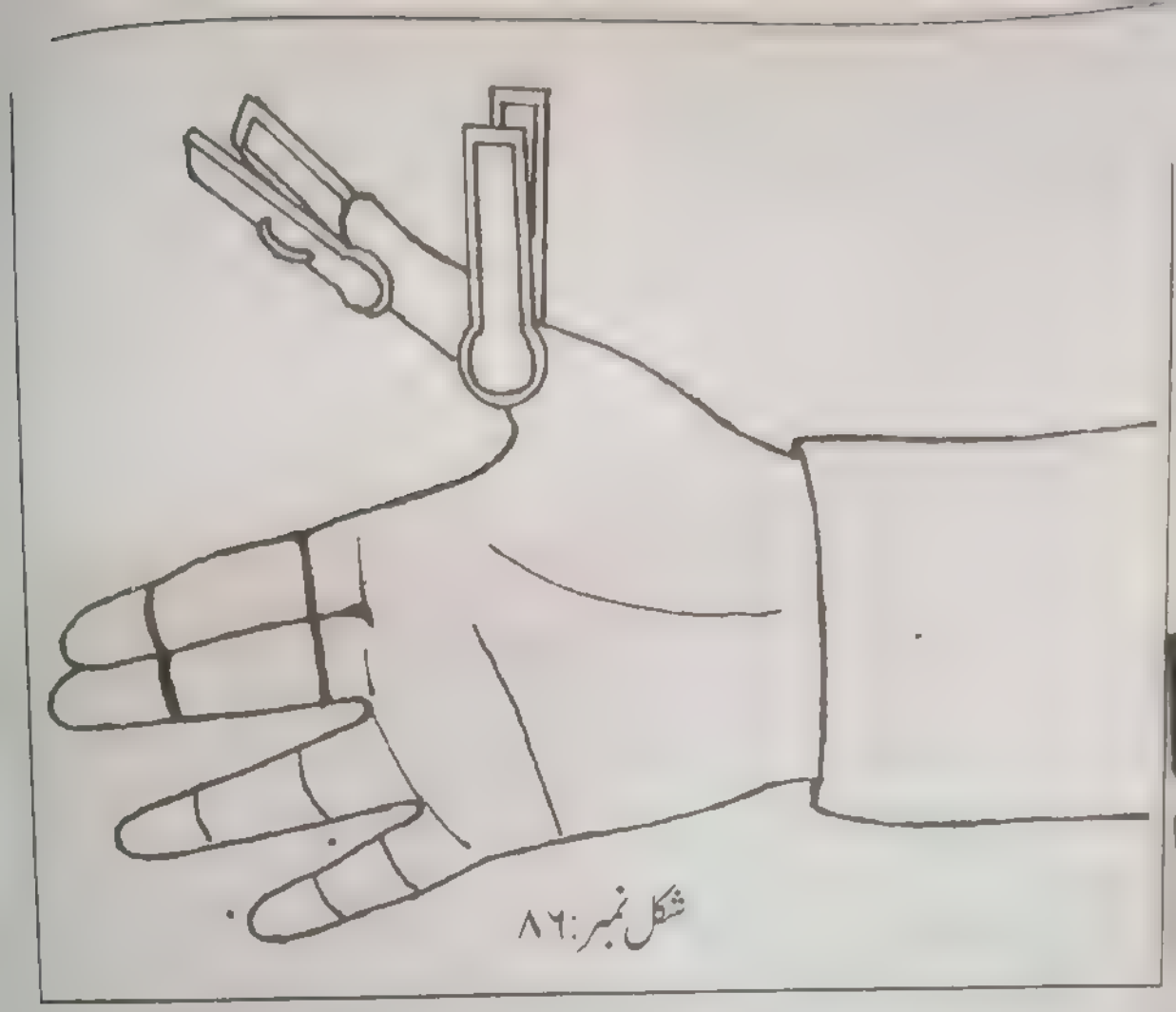


شکل نمبر: ۸۵

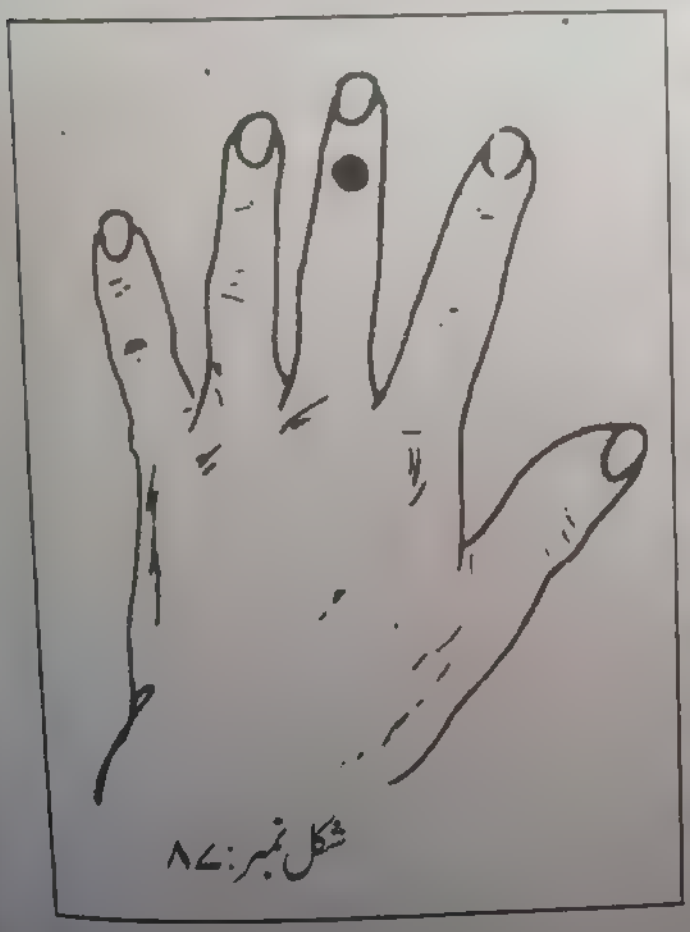
(4) بڑی کھانسی:۔ پوائنٹ نمبر 1 سے 7، 34 اور 38 پر علاج کریں۔ پانی میں ادرک، ہلدی اور تھوڑا سا نمک ڈال کر ابال کر نیم گرم پئیں۔ شکل نمبر 87 کے مطابق درمیانی انگلی کی پہلی پور کی ہڈی پر بھی علاج کریں۔

(5) سائی نس:۔ ہاتھ اور پاؤں کی انگلیوں کی نوک پر علاج کریں۔ جناب ''گ'' کو طویل عرصے سے سائی نس کی شکایت تھی۔ آپریشن سے بھی فائدہ نہ ہوا۔ رات کو منہ کھلا رکھ کر سونا پڑتا تھا۔ انہوں نے یہ علاج شروع کیا۔ چوتھے روز ہی منہ بند رکھ کر سونے کے قابل ہو گئے۔ پندرہ دنوں میں ان کی برسوں پرانی شکایت ختم ہو گئی۔

(6) ٹانسلز:۔ پوائنٹ نمبر 1 سے 7 اور 34 پر علاج کریں۔ اور تھوڑے سے نمک والے نیم گرم پانی سے دن میں



شکل نمبر:۸۶



شکل نمبر:۸۷

دو سے تین مرتبہ غرارے کریں، منہ اور گلا صاف رکھیں۔ ٹانسلز سے معلوم ہوتا ہے کہ قوت ہاضمہ کمزور ہو گیا ہے۔ لہذا ہلکی پھلکی خوراک لیں اور نیم گرم پانی پئیں۔

جب ٹانسلز پھول گئے ہوں تب ان پر ہلدی کا پاؤڈر دن میں تین بار لگائیں۔ چھوٹے بچوں کے معاملے میں ایسا ممکن نہ ہو تو 3 حصے ہلدی اور چوتھائی حصہ 1/4 گڑ ملا کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا لیں اور 8 سے 10 گولیاں انہیں

کھانے کو دیں۔ پھر نمک والے نیم گرم پانی سے غرارے کریں اور ٹانسلز پر گلیسرین ایسڈ ٹانک لگائیں۔ ٹانسلز کٹوانے کی ضرورت نہیں ہے۔ قبض دور کریں۔ جتنا ممکن ہو سکے اتنا زیادہ نیم گرم مشروب صحت پیئیں۔

جناب ''ب'' کہتے ہیں کہ انہیں بچپن سے ہی سردی، بلغم اور ٹانسلز کی شکایت تھی۔ اس میں بخار آ جانے کی وجہ سے بعض اوقات انجکشن بھی لگوانے پڑتے تھے۔ اس کے باوجود انہوں نے ٹانسلز کا آپریشن نہ کروایا۔ انہوں نے مندرجہ بالا علاج آزمایا جس سے انکی تمام شکایات رفع ہو گئیں اور اب وہ بہتر صحت کے مالک ہیں۔

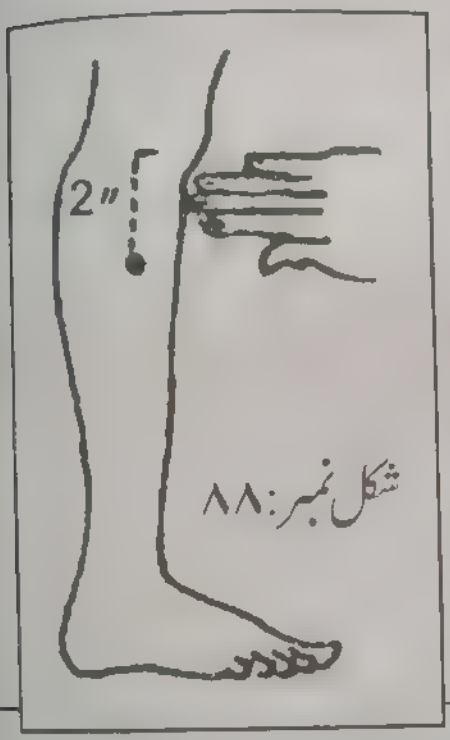
(7) **پتلے دست، جلاب** :۔ بہت زیادہ کھانے اور بدہضمی کی وجہ سے اس قسم کی شکایات پیدا ہو جاتی ہیں۔ خوراک کم کریں، پانی میں ادرک، آملہ یا اسکا پاؤڈر (اگر نہ ہو تو لیموں) اور جو ملا کر ابالیں۔ نیم گرم پانی خوب پیئیں۔ علاج کے طور پر ہتھیلی اور تلوے کے پوائنٹ نمبر 25,23,22,20,19 اور 27 پر دباؤ ڈالیں۔ بچوں کا علاج پوائنٹ نمبر 38 پر کریں، قبض کا بھی علاج کریں۔ بچوں کو سات سے اٹھارہ ماہ کے دوران دانت نکلنے کی وجہ سے دست ہو جاتے ہیں۔ اس وقت انہیں کیلشیم اور ہو سکے تو کیلکیر یا فوس 12X کی 5 سے 6 گولیاں دن میں تین بار دیں۔ بہت زیادہ گرمی لگنے سے یا دھوپ میں گھومنے پھرنے سے بھی دست ہو جاتے ہیں۔ اس صورت میں بھی مندرجہ بالا علاج کریں اور ہاتھ اور پاؤں کے سروں پر بھی علاج کریں۔

(8) **دست، ہیضہ** :۔ عام شکایت میں شکل نمبر 88 کے مطابق پاؤں کے بیرونی حصہ میں گھٹنے کے نیچے واقع پوائنٹ پر 3 سے 4 منٹ دن میں دو مرتبہ علاج کرنے سے افاقہ ہوتا ہے۔

(9) **پیٹ میں کیڑے** :۔ شکل نمبر 89 اور 90 کے مطابق دونوں پاؤں کی چھوٹی انگلیوں یا دونوں ہاتھ کی چھوٹی انگلیوں کے باہر کی طرف ناخن کے پاس پوائنٹ پر یا درمیان میں دبانے سے درد ہو تو سمجھ لیں کہ پیٹ میں کیڑے ہیں۔ بچوں میں یہ شکایت عام ہوتی ہے۔ جبکہ بچہ پیٹ میں درد کی شکایت کرے یا اسے بھوک کم لگتی ہو، اس کی جسمانی نشوونما رک گئی ہو تب مندرجہ بالا طریقے سے یہ

معلوم کرلیں کہ کیڑے ہیں یا نہیں۔ بعض اوقات پیٹ میں کیڑوں کی وجہ سے کان میں پیپ ہو جاتا ہے۔ ایسے موقع پر لمف غدود کے پوائنٹ نمبر 16 پر دباؤ ڈالنے سے وہاں درد محسوس ہوگا۔

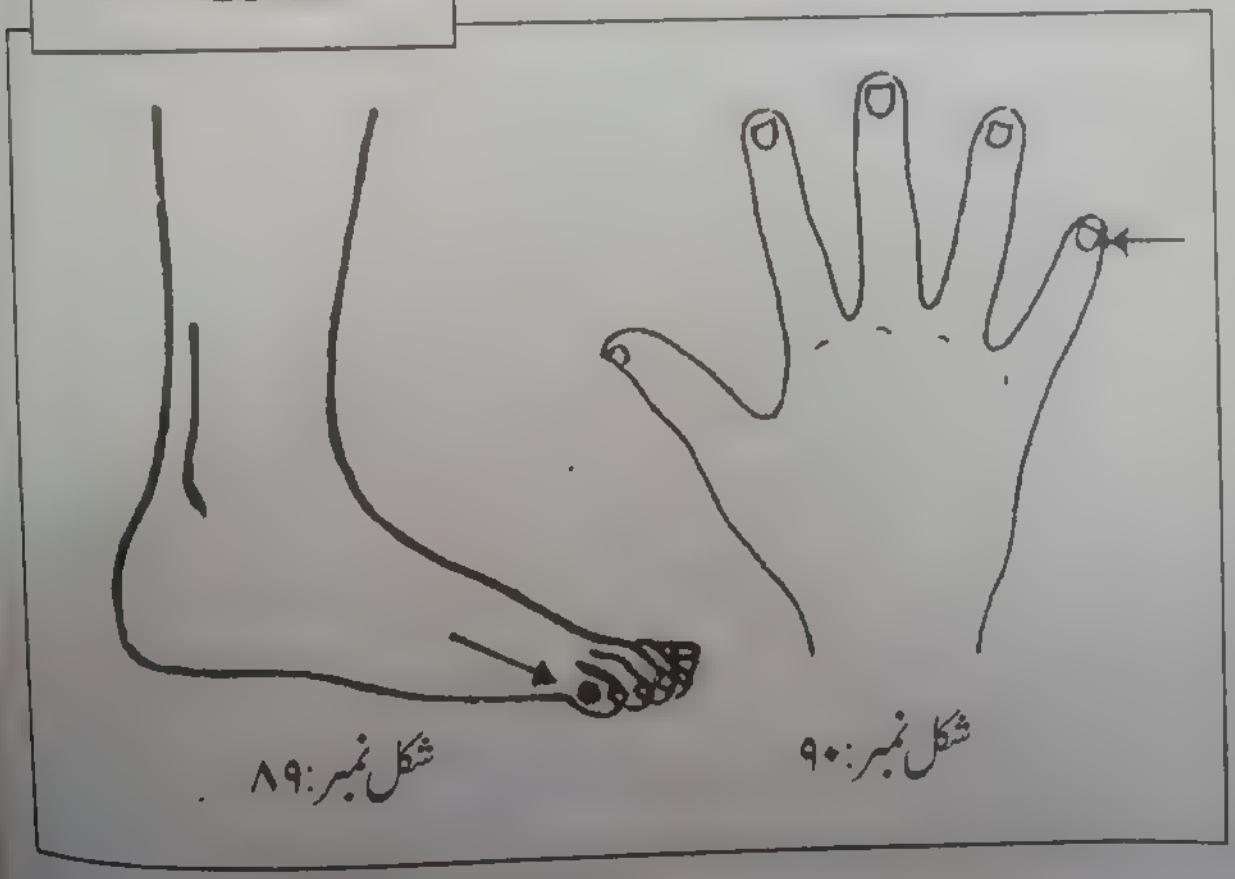
ایسی صورت میں کیڑوں سے نجات پانے کیلئے ہومیو پیتھک دوا (Cina) 200 پاور کی مندرجہ ذیل مقدار میں لیں۔



شکل نمبر:۸۸

6 سال سے چھوٹے بچے کو 4 گولیاں۔ 10 سال سے چھوٹے بچے کو 6 گولیاں۔ 10 سال سے بڑے بچے کو 8 گولیاں۔

یہ گولیاں چار دن تک ایک ایک بار دیں۔ پھر چار دن تک کوئی دوا نہ دیں۔ اس کے بعد پھر دوبارہ چار دن تک ایک ایک بار دوا دیں۔ تیرہویں دن بھاری جلاب دیں۔ اس کے بعد سینا (Cina) 12 پاور


شکل نمبر:۸۹
شکل نمبر:۹۰

ز 8 سے 4 گولیاں ایک ماہ تک دیں۔

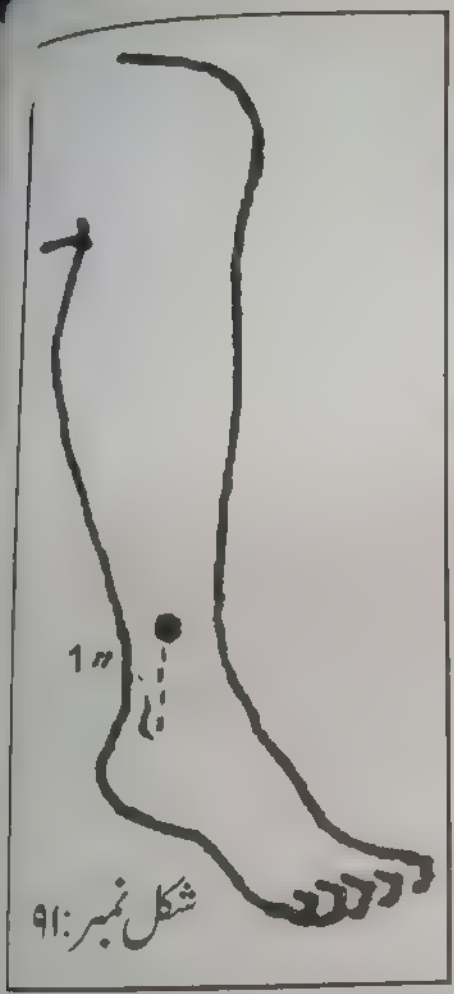
اگر کیڑوں کیلئے ایلو پیتھک دوا دے رہے ہوں تو جگر کو صحیح طور پر فعال رکھنے کے لئے دیگر معاون دوا بھی دیں۔ کیونکہ کیڑوں کی ایسی دوا جگر کیلئے نقصان دہ ہے۔ علاوہ ازیں شکل نمبر 90,89 کے مطابق ہاتھ یا پاؤں کی چھوٹی انگلی کے پوائنٹ پر روزانہ دو مرتبہ تین منٹ تک دباؤ ڈالیں۔ کان میں پیپ (Ear Infection) ہو گیا ہو تو اب کے بعد بیان کردہ کان کا علاج کریں۔ اس طرح علاج کرنے سے پاؤں پر جراثیم سے متعدی Athletes,Footfungal Infection of Skin مرض ہوا ہو تو ختم ہو جاتا ہے۔

(10) یرقان، جگر سے متعلق شکایات:۔ پوائنٹ نمبر 28,27,25,23,22,20,19 اور 29 پر علاج کریں۔ ثقیل اور تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں، دودھ بالائی نکال کر پئیں۔ پتے اور کھجور کھائیں۔ گنا چوسیں یا گنے کا رس پئیں۔ دہی اور چھاچھ معمولی گرم کر کے لیں۔ باب 18 کے بعد درج ''مفید ہدایات'' کے مطابق گرمی دور کرنے کا علاج کریں۔

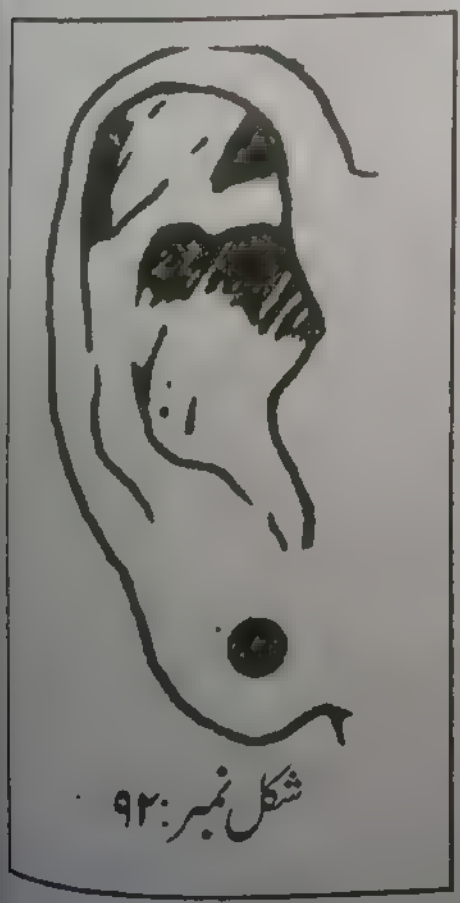
(11) پت (تیزابیت) Hyper Acidity:۔ صبح اٹھتے وقت کھٹی ڈکار آتی ہو، منہ میں رال آتی ہو، سر بھاری لگتا ہو، پیٹ میں جلن ہوتی ہو اور ابکائیاں آتی ہوں، قے جیسا لگتا ہو تب یہ سمجھ لیں کہ تیزابیت کی شکایت ہے۔ ایسی صورت میں شکل نمبر 91 کے مطابق پاؤں کے بیرونی حصہ میں ٹخنے سے ایک انچ اوپر کے پوائنٹ پر تین سے پانچ منٹ تک علاج کریں۔

(12) مرگی کا دورہ (Epilepcy):۔ سارے ہی پوائنٹ اور تمام رطوبتی غدود یعنی پوائنٹ نمبر 1 سے 8,14,15,25,28,4 اور 38 پر علاج کریں۔

(13) تشنج (Convulsion):۔ بچوں کو تشنج ہو تو شکل نمبر 92 کے مطابق دونوں ہاتھوں کی لوؤں پر معمولی دباؤ ڈالیں۔ یہ فوری علاج ہے۔ پھر بنیادی وجہ ڈھونڈیں، ایسی تشنج پیٹو چری یا رطوبتی غدود یا دماغ میں ہونے والے نقصان کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔ ایسے کیس میں سارے ہی رطوبتی غدود پر علاج کریں اور 4 پیالوں میں سے ایک پیالہ کیا ہوا سونا، چاندی اور تانبے کا پانی پئیں۔



شکل نمبر:۹۱


شکل نمبر:۹۲

(14) غشی (بیہوشی) طاری ہونا:۔ اس کی متعدد وجوہات ہیں۔اس لئے دونوں ہاتھ کی چھوٹی انگلیوں کے ناخن پر اندر کیجانب علاج کرنے سے افاقہ ہوتا ہے اور مریض ہوش میں آجاتا ہے(ملاحظہ کریں شکل نمبر93)۔

(15) بچوں کے دانت نکلنا:۔ تمام پوائنٹ پر علاج کریں اور بچے کو کیلشیم دیں۔ممکن ہوتو مندرجہ ذیل دواؤں کے مرکب کی 4 گولیاں دن میں تین بار دیں۔

کیل فوس 12X یا 12 = 1/2 اونس

کیل فلور 12X یا 12 = 1/2 اونس

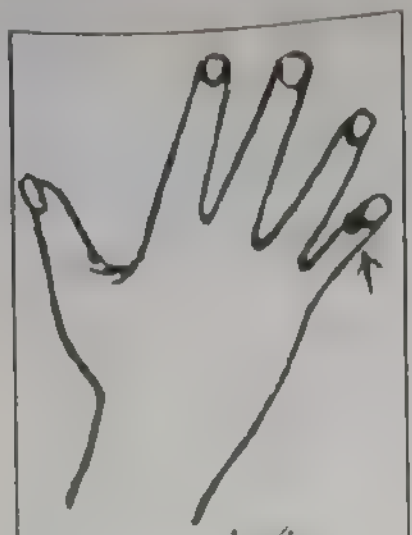
فریم فوس 12X یا 12 = 1/2 اونس

کالی فوس 12X یا 12 = 1/2 اونس: تمام دوائیں ملائیں۔

(16) بچے کا رونا:۔ گھبراہٹ، اشتعال یا بے خوابی کیوجہ سے بچہ روتا ہوتو اسکے ہاتھ اور پاؤں کے سروں پر علاج کریں۔

(17) بچے کی نشونما میں کمی یا بیشی:۔ تمام پوائنٹس پر پانچ پانچ منٹ علاج کریں۔پوائنٹ 11,8,4,3 سے 15 اور 38 پر دن میں تین بار دو منٹ علاج کریں۔یہ علاج قد بڑھانے میں مدد کرے گا۔ذہنی نشونما کم ہو (Retarded)، ایسے بچوں کو 4 پیالوں میں سے دو پیالے کیا ہوا سونا، چاندی، تانبے کا پانی پلائیں نشونما نہ ہونے کی وجہ پیٹ کے کیڑے بھی ہو سکتے ہیں۔دانتوں کیلئے مندرجہ بالا 4+4 گولیاں روزانہ لیں۔

(18) قد کس طرح بڑھائیں :۔ والدین کا قد زیادہ اونچا نہ ہو یا عام اونچائی سے کم ہو تو 18 سے 20 سال کی عمر تک بچے کی اونچائی بڑھائی جا سکتی ہے۔ اس قسم کی کوششیں جہاں تک ہو سکے چھوٹی عمر سے شروع کریں۔



شکل نمبر: ۹۳

(i) پوائنٹ نمبر 11,8,4,3, سے 28,25,15 اور 38 پر علاج کریں۔

(ii) 8,7 سال کی عمر تک 2 پیالوں سے 1 پیالہ کیا ہوا اور بعد میں 4 پیالوں میں سے ایک پیالہ کیا ہوا سونا، چاندی، تانبے کا پانی پلائیں۔

(iii) روزانہ 75 سے 100 گرام بھنا ہوا اناج خوب چبا چبا کر کھائیں۔ اس میں گڑ اور تل بھی شامل کیے جا سکتے ہیں۔

(iv) روزانہ گاجر، ادرک، اور تمام قسم کے پتوں سے بنا ہوا ایک سے دو کپ سبز رس پلائیں۔

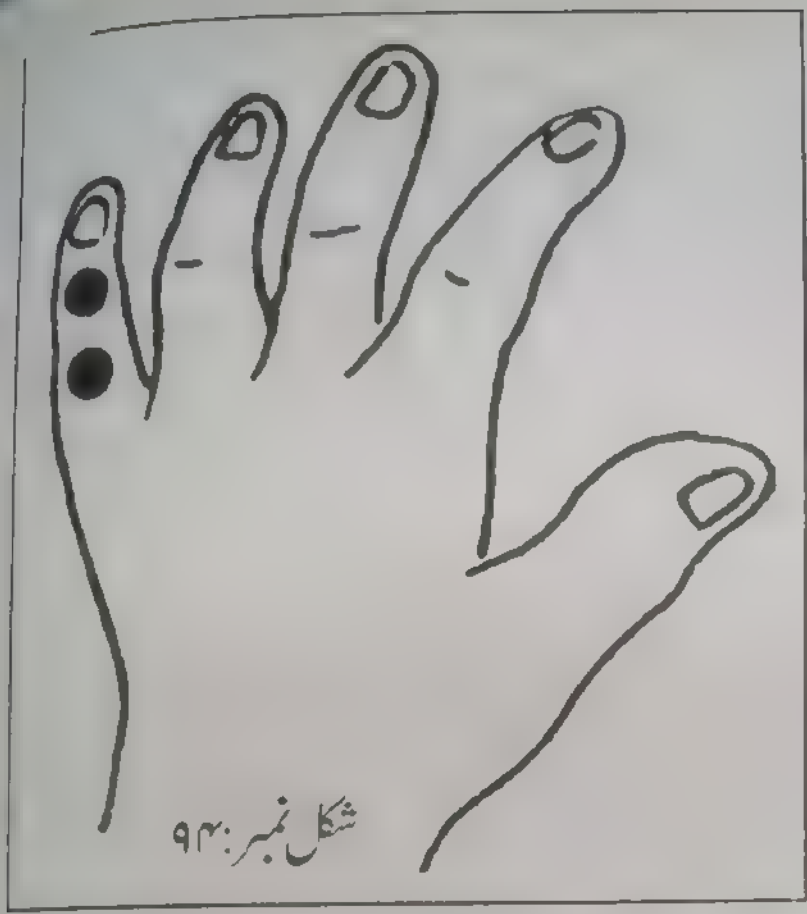
(v) شکل نمبر 23 کے مطابق 8 سے 10 مرتبہ ورزش کریں۔

(vi) سنگل بار کی ورزشیں، دوڑنا، تیرنا، اور یوگا کے آسن کریں۔

(vii) جنسی بے راہ روی سے دور رہیں۔ لڑکیوں کو اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ ماہواری برابر اور باقاعدگی سے آتی رہے۔

(19) بستر میں پیشاب :۔ دن میں ایک بار تمام پوائنٹ پر علاج کریں اور پوائنٹ نمبر 11 سے 15، 18 اور 26 پر دن میں تین بار دو منٹ تک علاج کریں۔ نیز شکل نمبر 94 کے مطابق دونوں ہاتھوں کی چھوٹی انگلیوں کی دوسری اور تیسری پور کی ہڈیوں پر بھی علاج کریں۔

امریکہ میں ایک ڈاکٹر کے بھتیجے اور بھتیجی کو بستر میں پیشاب کرنے کی شکایت تھی۔ دیگر تمام علاجوں سے فائدہ نہ ہونے کی وجہ سے ایکیو پریشر طریقہ علاج آزمایا گیا۔ ایک ہفتے میں دونوں بچوں کی بستر میں پیشاب کرنے کی عادت رفع ہو گئی۔



(20) مثانے کی تکلیف، پتھری وغیرہ :۔ دونوں ہتھیلیوں کے تمام پوائنٹس دبائیں، پھر پوائنٹ 11 سے 18,15 اور 26 پر دباؤ ڈالیں۔ نیز اوپر دی گئی شکل نمبر 94 کے مطابق دونوں ہاتھوں کی چھوٹی انگلیوں کی پہلی اور دوسری پور کے پوائنٹس پر دباؤ ڈالیں۔

دوران خون برابر رکھنے کیلئے دن میں 6 سے 8 گلاس پانی پئیں۔ یہ ضروری ہے۔ اس طرح گردے صحیح طور پر کام کرینگے۔ جسم میں سے زہر خارج ہو جائیگا اور پیشاب صاف آئیگا۔

صبح کا پہلا پیشاب لگانے سے داد، چنبل، کھجلی، پھوڑے پھنسی، ایگزیما وغیرہ جلدی امراض کا خاتمہ ہوتا ہے۔ کان کی تکلیف میں یہ اکسیر قطروں کا کام کرتا ہے۔

پیشاب کے سلسلے میں یا پیشاب کے راستے میں پتھری یا کوئی اور تکلیف ہو تو مندرجہ ذیل آیورویدک دوا کے استعمال سے بہتر فائدہ ہوگا۔ پتھری کے نکل جانے کا بھی امکان ہے۔

(i) جامن کی گٹھلیوں کا چورن : 100 گرام

(ii) شملہ کی جڑوں کا چورن : 100 گرام

(iii) سلاجیت : 10 گرام

یہ چورن باریک پیس کر ملا کر رکھیں۔ روزانہ صبح 8 سے 10 گرام چورن کھائیں۔

(21) جلدی امراض:۔ یہ کوئی خود رو مرض نہیں ہے بلکہ وٹامن ''سی'' کی کمی ظاہر

کرتا ہے۔اس کی ایک وجہ قبض بھی ہے، جس سے خون ناقص بنتا ہے۔بعض غذائیں ایک ساتھ کھانے سے ان کیمیائی مرکب میں سے مختلف عناصر پیدا ہوتے ہیں، مثلاً دالیں اور پنی دہی، دودھ اور مچھلی یا بنی بائیوٹک دوا وغیرہ۔ جب مختلف عناصر یا زہر پیشاب یا پسینے کے ذریعے خارج نہیں ہو پاتے تو وہ جلدی امراض کی صورت میں نمودار ہوتے ہیں۔اسی لئے دالیں، مچھلی، پیاز، دہی، لسی، پھل، اور بنی بائیوٹک دواؤں کے ساتھ کچا دودھ، دہی اور چھاچھ استعمال نہیں کرنا چاہئے۔

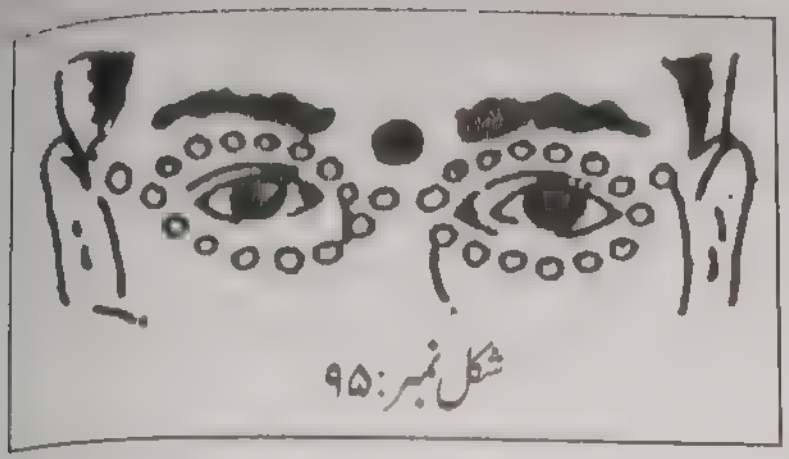
علاج کیلئے تمام پوائنٹس اور خصوصاً پوائنٹ 26 پر دباؤ ڈالیں۔اس کے ساتھ وٹامن "سی" زیادہ لیں۔(آملہ، لیموں، پھل، ہری سبزی اور انکارس)۔جلد خشک ہو تو غذا میں مونگ پھلی اور تل بھی شامل کریں، اس سے جلد فائدہ ہوگا۔

(22) پھوڑے پھنسیاں وغیرہ:۔لمف غدود کے پوائنٹ 16 اور ساتھ ہی پوائنٹ نمبر 26 پر بھی علاج کرنے سے پھوڑے پھنسیوں کے نکلنے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں اور اگر نکلے ہونگے تو سوکھ جائینگے۔

(23) خون کی کمی (اینیمیا):۔ ہر پوائنٹ پر ایک مرتبہ اور خاص طور پر پوائنٹ 37 پر دن میں تین بار علاج کریں اور باب 11 میں درج بائیوکیمک دوائیں لیں۔علاوہ ازیں لوہے کا چھمکا یا ہوا پانی اور ہرارس لیں۔

(24) الرجی:۔ پوائنٹ نمبر 21 پر علاج کریں اور کیلشیم دیں۔ہو سکے تو کیلیکر یا فوس 12X کی 6 سے 8 گولیاں دن میں دو بار دیں۔

(25) امراض چشم:۔آنکھوں سے پانی بہنا، سرخ ہو جانا، درد ہونا، وغیرہ آنکھ سے متعلق کسی بھی قسم کی شکایت میں پوائنٹ نمبر 35 پر علاج کریں۔آنکھ کے اوپر ٹھنڈے دودھ کے پھاہے رکھیں یا آنکھوں میں ہرے دھنیے کا پانی ڈالیں۔گاجر کا رس خوب پئیں یا گاجر کھائیں۔45 سال کی عمر کے بعد آنکھوں کے پوائنٹ نمبر 35 پر روزانہ علاج کرنے سے موتیا نہیں ہوتا اور اگر موتیے کی ابتدا ہو گئی ہو تو ختم ہو جاتا ہے۔



شکل نمبر:۹۵

موتیے کی وجہ سے آنیوالے اندھے پن کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔اس طرح علاج کرنے سے Glaucoma بھی بغیر آپریشن ختم ہونے کی کئی مثالیں موجود ہیں۔

آنکھوں کی شدید تکلیف :۔ دماغ اور آنکھ کو جوڑنے والی آپٹک نرو کا ظم ونسق پٹیوچری غدہ کرتے ہیں۔لہٰذا آنکھ سے متعلق کسی بھی شدید قسم کی شکایت ہوتو پوائنٹ نمبر 3 کا معائنہ کریں۔وہ نرم ہو،وہاں درد ہوتو اس پر اور پوائنٹ نمبر 35 پر علاج کریں۔علاوہ ازیں 4 پیالوں میں سے ایک پیالہ کیا ہوا سونا، چاندی، تانبے کا چھمکایا ہوا پانی اور روزانہ دو کپ ہرا رس پئیں۔

عینک سے کس طرح نجات پائیں:۔ آنکھوں پر دور کی نظر کے مائی نس 3 سے 4 نمبر کی عینک ہوتو مندرجہ ذیل عمل کرنے سے نمبر کم ہوتے ہیں۔آنکھ ٹھیک ہوتی ہے اور عینک کی ضرورت نہیں رہتی۔

(i) دونوں ہتھیلیوں کے پوائنٹ 3 اور 35 کو دبائیں اس کے علاوہ شکل نمبر 95 کے مطابق آنکھوں کے اردگرد واقع پوائنٹس پر دن میں تین مرتبہ دو سے تین منٹ تک دباؤ ڈالیں۔یہ دباؤ آنکھوں کے ڈیلوں پر نہیں بلکہ آنکھوں کے اطراف واقع ہڈیوں پر دینا ہے۔

(ii) روزانہ کم از کم تین کپ سبز رس پئیں ۔ اس رس میں گاجر، مونگ ،مشروب صحت، آملہ اور سونٹھ بھی ملائیں۔

(iii) مناسب طریقے سے بیٹھیں اور مناسب روشنی میں ہی لکھیں پڑھیں۔

(iv) آنکھوں کو نقصان سے بچانے کیلئے بچوں کو ابتداء ہی سے مناسب روشنی میں صحیح طور پر بیٹھ کر لکھنا اور پڑھنا ، ٹیلی ویژن ممکن حد تک دور سے دیکھنے اور باقاعدگی سے آنکھیں جھپکانا سکھائیں۔

(v) ماں بننے کی خواہش مند خواتین کو حمل ٹھہرنے سے تین ماہ قبل سے ہی بناپتی گھی (ہائیڈروجن ملا ہوا تیل) کا استعمال ترک کر دینا چاہئے۔ جب تک بچہ دودھ پیتا ہو تب تک بناپتی گھی استعمال نہ کریں۔ اگر ہو سکے تو ایسے بناپتی گھی، تیل کا عمر میں استعمال قطعی طور پر بند کر دیں۔ ایسا گھی استعمال کرنے سے دماغ میں ہائیڈروجن (H+) بڑھ جاتا ہے اور حمل میں موجود بچے کی آنکھ کو نقصان ہوتا ہے۔

(vi) ہو سکے تو طلوع آفتاب کے بعد 60 منٹ اور غروب آفتاب سے قبل کی 45 منٹ کے دوران پانچ سے چھ منٹ سورج کی کرنیں براہ راست آنکھوں میں پڑنے دیں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو آنکھیں بند کر کے پانچ سے چھ منٹ آسمانی روشنی آنکھوں پر لیں۔

صرف 3 سے 5 ماہ کے تجربے سے خوب فائدہ ہوگا۔ بصارت ٹھیک ہوگی۔ اس کے بعد تاحیات آنکھوں کی مناسب نگہداشت کرتے رہیں۔ آنکھ سے متعلق کسی بھی قسم کی تکلیف میں ایک چمچ چوبن صحت ملا کر روزانہ کم از کم ایک کپ ہرارس لیں۔

آنکھوں کے قطرے :۔ سب سے بہترین علاج یہ ہے کہ ایک کپ میں صاف ٹھنڈا پانی لے کر اس میں آنکھ ڈبو کر دو سے تین منٹ تک ڈبڈبائیں (جھپکائیں)۔ یا آنکھ پر ٹھنڈا پانی چھڑکیں۔

یا 8 اونس گلاب کے پانی میں تھوڑی سی پھٹکری ڈال کر اسکے قطرے آنکھوں میں ڈالیں۔

آنکھوں میں لگانے کیلئے :۔ ایک سیاہ یا سفید مرچ لے کر صاف سل پر کچھ قطرے پانی ڈال کر پیس لیں، پھر اسے آنکھوں میں لگائیں تھوڑی سی جلن ہوگی، لیکن آنکھیں صاف ہو جائیں گی اور روشنی میں اضافہ ہوگا۔ رات کو سوتے وقت آنکھوں میں گائے کا گھی لگائیں۔ صبح بستر میں ہوں تب تھوک آنکھوں میں لگائیں۔ روزانہ ایک کپ ہرارس یا گاجر کا رس پئیں۔

(26) کان کی شکایات:۔ کان میں درد ہو، کان سے پیپ بہتا ہو، تو پوائنٹ نمبر 1 سے 4, 31 اور 34 پر علاج کریں۔ بچے کو تکلیف ہو تو پوائنٹ 38 پر علاج کریں۔

کان کے قطرے :۔ اپنا پیشاب کان کیلئے بہترین قطرے ہیں۔ اس کے علاوہ دو اونس خوردنی تیل میں لہسن کی ایک کلی ڈال کر ابالیں اور پھر کسی بوتل میں محفوظ کر لیں۔ اسے کان کے قطروں کے طور پر ڈالیں۔

(27) بہرہ پن :۔ اکثر یہ شکایت موروثی نہیں ہوتی۔ حاملہ خاتون کو بعض اوقات سائینس سخت سردی، ٹونسلز وغیرہ ہوں تو ان کے اثرات رحم میں بچے کے کان پر ہوتے ہیں اور بچہ بہرہ پیدا ہوتا ہے۔ لیکن ایسا بہرہ پن ٹھیک ہوسکتا ہے۔

(i) پیٹ میں کیڑے ہیں یا نہیں اس کا تعین کریں۔ اگر کیڑے ہوں تو پہلے بیان کردہ طریقے کے تحت کیڑے دور کریں۔

(ii) کان سے پیپ آتا ہو تو لمف غدود کے پوائنٹ 16 پر علاج کریں۔ دن میں تین مرتبہ ہائیڈروجن پر آکسائیڈ کے دو دو قطرے کانوں میں ڈالیں۔ جھاگ ہونے پر روئی یا کپڑے سے صاف کر لیں۔ پھر کان میں کان کے قطرے ٹپکائیں۔

(iii) پوائنٹ نمبر 1 سے 31,30,6 اور 34 پر دن میں تین مرتبہ دو دو منٹ علاج کریں اور سردی بڑھے تو گھبرائیں نہیں اور نیم گرم پانی پینے کو دیں۔

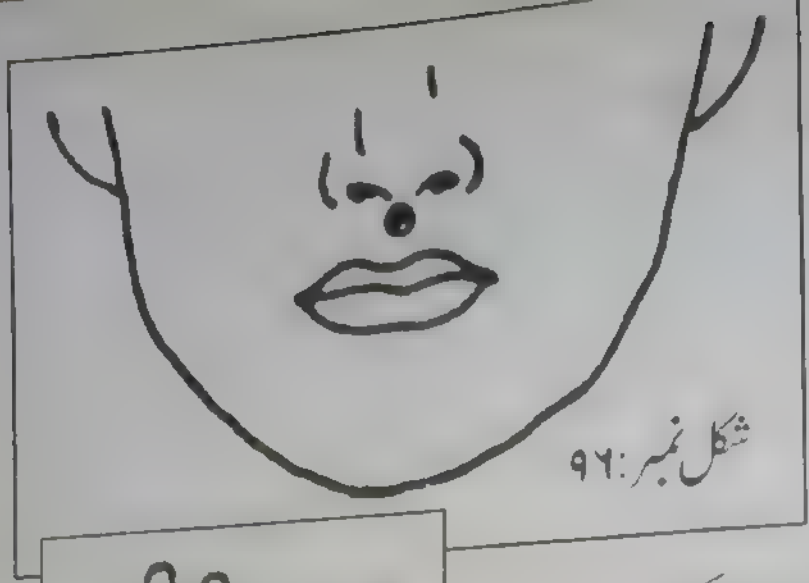
(iv) 4 گلاسوں میں سے 1 گلاس کیا ہوا، سونا، چاندی، تانبے کا چھمکایا ہوا پانی دیں۔

(v) صبح و شام کان پر پانچ سے دس منٹ آسمانی روشنی ڈالیں۔

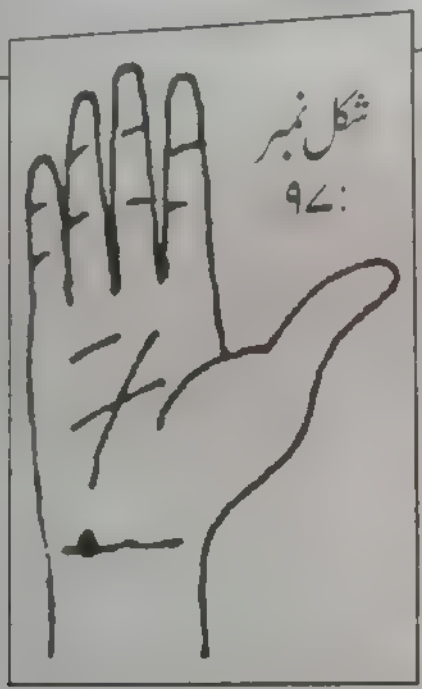
(vi) منہ میں عقل داڑھ کے مقام پر مساجر مشین سے دباؤ ڈالیں، روئی یا ربڑ والی چوسنی یا صاف ربڑ چبائیں اور اس سے دباؤ ڈالیں۔ اس کے حیرت انگیز نتائج برآمد ہونگے۔

70 سالہ جناب ''م'' پانچ سال سے بہرے ہو گئے تھے۔ انہیں پوائنٹ 31 پر علاج دینے سے ایک ماہ میں ان کی شکایت رفع ہوگئی۔ اس سے انہیں بذات خود تعجب ہوا۔

7 سالہ بچی پیدائش طور پر بہری تھی۔ اسکا اسی طرح علاج شروع کیا گیا۔ 60 دنوں میں فرق محسوس ہوا۔ 120 دن میں تو وہ باقاعدہ طور پر سننے لگی۔



شکل نمبر:۹۶



شکل نمبر ۹۷:

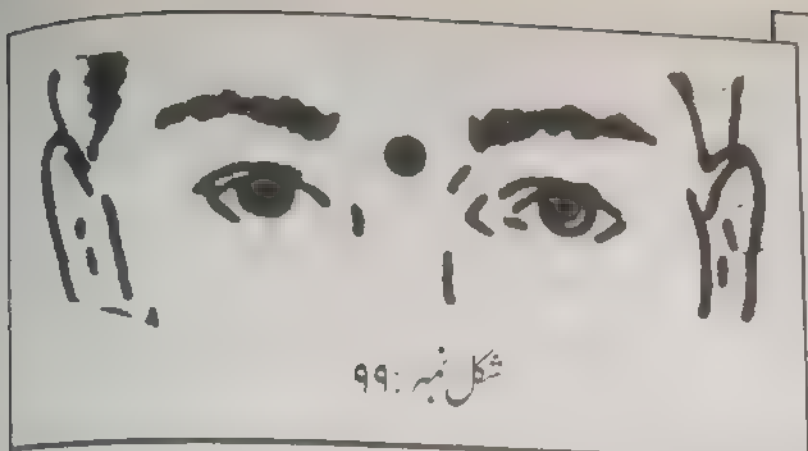
(28) گونگا پن :۔ بہرہ پن کی وجہ سے ہی گونگا پن کا امکان رہتا ہے، اس سے قبل بیان کردہ بہرے پن کے علاج کے مطابق علاج کریں اور ہاتھ اور پاؤں کے سروں پر علاج کریں۔ اگر تتلا اور صاف طور پر بولا نہ جا سکتا ہو یا تو تتلا پن ہو تو ہاتھ پاؤں کی انگلیوں کے سروں پر دباؤ ڈالیں اور ریڑھ کی ہڈی کے تیسرے مہرے پر علاج کریں۔

(29) ہچکی :۔ بڑی کھانسی کیلئے شکل نمبر 87 ملاحظہ فرمائیں۔ اس میں بیان کے مطابق درمیانی انگلی کی پہلی پور پر دباؤ ڈالیں یا جس قدر ہو سکے اتنی زبان باہر نکالیں اور اسی طرح ایک سے دو منٹ تک پکڑ کر رکھیں۔

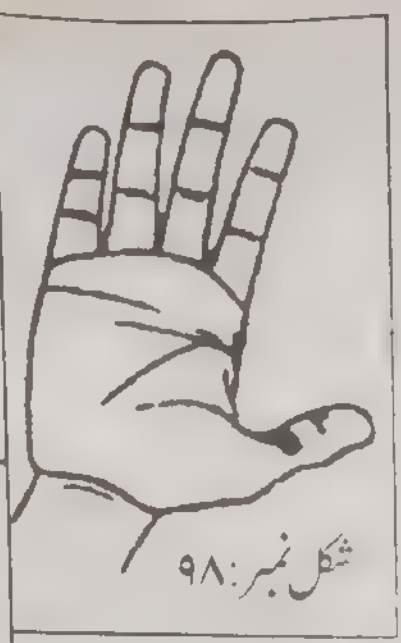
(30) گرمی، لولگنا، بیہوشی، نکسیر پھوٹنا :۔ انگلیوں کے سروں پر دباؤ ڈالیں۔ نیز شکل نمبر 96 کیمطابق ناک کے نیچے اور ہونٹ کے اوپر پوائنٹ پر زور سے دباؤ ڈالیں۔ قمری تنفس کی مشقیں کریں۔

(31) دھڑکن ہو تو :۔ شکل نمبر 97 کے مطابق دونوں ہتھیلیوں میں کلائی کے کونے میں واقع پوائنٹ پر دباؤ ڈالیں۔

(32) گینی وارم (Guinea Worm) :۔ اگر اس کا منہ یا سوراخ نظر آئے تو اس کے اردگرد ملتانی مٹی کا لیپ کریں (یہ مٹی آیورویدک اسٹور سے ملتی ہے)۔ مختصر عرصے میں ہی یہ باہر نکلیں گے۔ انہیں آہستہ آہستہ گول پینسل پر لپیٹیں اور زیادہ لپیٹتے جائیں اور آہستگی سے باہر نکال



شکل نمبر: ۹۹



شکل نمبر: ۹۸

شکل نمبر: ۱۰۰

یں۔انکی لمبائی 6 سے 18 انچ تک ہوتی ہے۔دھاگے جیسی یہ باری جڑیں درمیان میں ٹوٹ نہ جائیں اس کا خاص خیال رھیں ۔اگر منہ یا سوراخ نہ ہو تو ایک کریلا لیکر آگ پر مکئی کی طرح سینک کرتین چار روز کھائیں۔ضرورت محسوس ہوتو کریلے میں سوراخ کر کے نمک اور لیموں لگا کر کھائیں۔

(33) ہسٹریا۔ پوائنٹ 11 سے 15 اور شکل نمبر 98 کے مطابق انگوٹھے کے پوائنٹ پر علاج کریں۔

(34) **سر چکرانا یا سائی نس کا شدید درد ہونا :۔** آنکھوں کی دونوں بھوؤں کے پوائنٹ پر دباؤ ڈالیں۔

(35) **آواز بیٹھ جانا یا مدھم ہو جانا :۔** انگوٹھے اور انگلی کے درمیان شکل نمبر 100 کے مطابق پوائنٹ پر علاج کریں۔

(36) **گوکھرو :۔** جہاں گوکھرو ہوا ہو وہاں دو تین منٹ تک برف رگڑیں، پھر اس مقام پر تھوڑا ٹرپنٹائن لیکر رگڑیں اور پٹی باندھ دیں۔صبح گوکھرو نکل جائے گا۔بعدازاں اس مقام پر تھوڑا سا ٹرپنٹائن

گا کر دو تین دن مالش کریں۔ پھر دھاری دار پلان پر روزانہ پاؤں پھیرنے سے گوکھرو دوبارہ نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ مندرجہ ذیل ادویات ملا کر تین مہینے تک 4 + 4 گولیاں صبح و شام لیں۔

سیلیریا فوس 12X = ایک اونس + لیلیریا فلور 12X = ایک اونس۔

(37) شدید تھکاوٹ لگنا :۔ بہت زیادہ تھکاوٹ ہوتی ہو تو کھانا نہ کھائیں۔ صرف تانبا، چاندی یا سونے کا چھمکایا ہوا پانی یا نیم گرم مشروب صحت پئیں۔ پھر نہ ملے تو سادہ نیم گرم پانی پئیں۔ ایک گھنٹے بعد دوبارہ پئیں۔

شکل نمبر 73 کے مطابق دھات کا چھوٹا ٹکڑا لیکر ہتھیلی کے اوپری حصے میں انگلیوں سے دبائیں اور ٹکڑے کے برابر میں انگوٹھے سے زوردار دباؤ ڈالیں۔ اس طرح ایک ہتھیلی میں ایک دو منٹ کریں۔ پھر دوسری ہتھیلی میں ایک دو منٹ یہی عمل کریں۔ ضرورت محسوس ہو تو ایک آدھے گھنٹے بعد دوبارہ یہ عمل دہرائیں۔ ایسا کرنے سے تھکاوٹ فوراً اتر جائے گی اور چستی و تازگی آجائے گی۔

درد

(38) دانت کا درد :۔ شکل نمبر 53 دیکھ کر جس دانت میں درد ہو اسکے متعلق انگلی کے سرے پر دو سے تین منٹ تک مسلسل دباؤ ڈالیں۔ ایسا کرنے سے انسٹنٹیک اثر ہوگا اور درد زائل ہو جائیگا۔ خیال رہے کہ انگلی آسمانی رنگت کی نہ ہونے پائے۔ ضرورت محسوس ہو تو مندرجہ بالا طریقے سے دوبارہ دباؤ ڈالیں۔ اس کے علاوہ تین ماہ تک مندرجہ بالا نمبر 36 (گوکھرو) میں ہدایت کردہ 4+4 گولیاں صبح و شام لیں۔

(39) جسم میں درد ہونا :۔ جسم میں زخم ہو یا چوٹ لگنے جیسی بیرونی وجہ کے بنا کسی حصے میں درد ہو تو سمجھ لیں کہ بیٹری کمزور ہوگئی ہے۔ درد کی جگہ گیس اور سردی الجھ گئے ہیں۔ لہٰذا پہلے تو بیٹری ری چارج کرنے کا علاج کریں اور تانبا، چاندی، یا سونے کا چھمکایا ہوا پانی نیم گرم دن میں تین چار مرتبہ پئیں۔ ساتھ ہی تمام پوائنٹس پر علاج کریں۔ آدھی چمچ سودرشن چورن اور آدھی چمچ ہلدی گرم پانی کے ساتھ لینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

(40) سر کا درد :۔ عام طور پر درد سر سردی اور موسم کی تبدیلی کی وجہ سے سر میں پانی بھر جانے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کے لئے پوائنٹ 1 سے 7 اور 34 پر علاج کریں اور تنفسی تنفس کی مشقیں کریں۔ بعض اوقات سر کی وجہ سے یا بلا وجہ زیادہ کام کرنے کی وجہ سے بھی سر کا درد ہو جاتا ہے، جو آدھا شیشی (Migrane) پر منتج ہوتا ہے۔ اس کے لئے پوائنٹ 25,23,22 اور 26 پر علاج کرنے سے بہتر نتیجہ حاصل ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ قدرتی تنفس کی مشقیں کریں۔ آنکھوں کی تکلیف کی وجہ سے بھی سر درد ہو جاتا ہے۔ ایسا ہو تو پوائنٹ نمبر 35 پر علاج کریں۔ سر درد میں تناؤ کی وجہ سے بھی سر کا درد ہوتا ہے۔ ایسا ہو تو پوائنٹ نمبر 7 پر علاج کریں۔

جب شدید سر درد ہو تو پہلی اور دوسری انگلی پر اور انگوٹھے پر پوائنٹ نمبر 1 سے 4 پر چٹکی لگانے کی طرح سے یا ربڑ بینڈ سے مسلسل دباؤ ڈالیں۔ ایسا کرنے سے اینستھیٹک اثر ہوگا اور درد میں بہت راحت ملے گی۔ اس وقت خاص خیال رکھتے ہوئے کہ انگلیاں آسمانی ہوں اس سے پہلے کلپ یا ربڑ بینڈ کا استعمال دینا ضروری ہے۔ (ملاحظہ کریں شکل نمبر 52)

(41) پیٹھ، کمر کا درد، مہرہ کھسک جانا :۔ پوائنٹ نمبر 9 ہتھیلی کے پیچھے واقع ہے اور دوسری انگلی اور انگوٹھے کے درمیان سے شروع ہو کر کلائی تک پوائنٹ 16 تک جاتا ہے۔ اس قطعہ کے تمام پوائنٹس کی ریڑھ کی ہڈی کے پوائنٹ 9 میں شمولیت ہوتی ہے اور اسی پر علاج کرنا ہوتا ہے۔ (ملاحظہ کریں شکل نمبر 83)

ڈاکٹر "پی" کی رپورٹ کسی معجزے سے کم نہیں ہے۔ وہ کہتے ہیں "مجھے برسوں سے پیٹھ کا درد رہتا تھا۔ صبح اٹھتے وقت پیٹھ و کمر تختہ ہو جاتے، یہ شکایت ایکیو پریشر سے دور ہوئی۔ ایک مرتبہ میرا ایک دوست ہمارے گاؤں سے آیا۔ وہ کمر سے جھک گیا تھا۔ اس لئے اس کے ساتھ باتیں کرتے ہوئے میں نے اس کا ہاتھ اپنے ہاتھ میں لے کر پوائنٹ نمبر 9 پر علاج کرنے لگا۔ چار پانچ منٹ بعد میری بیوی دیوان خانے میں آئیں۔ میرا دوست انہیں سلام کرتا ہوا کھڑا ہو گیا۔ ان کی حیرت کی انتہا نہ رہی جب ہم نے دیکھا کہ وہ بالکل سیدھا اور تن کر کھڑا ہے، اس کی کمر سیدھی

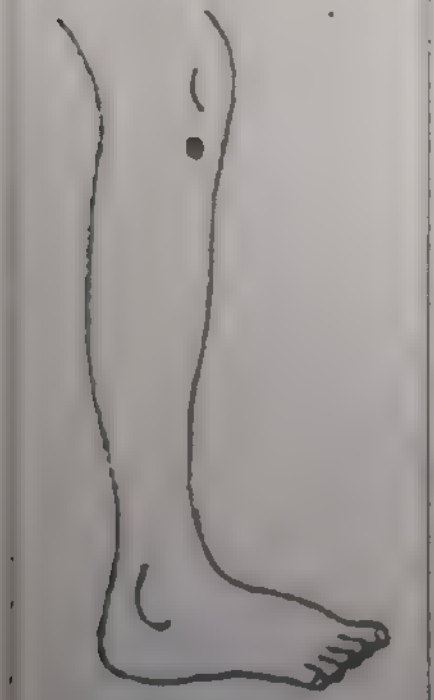
[illegible]

[illegible] کا قائل ہو چکا ہے۔

(42) پاؤں کا درد ۔ [illegible] (شکل نمبر 69)۔

(43) سائیٹیکا ۔ [illegible] پاؤں [illegible] اور ران میں درد ہوتا ہے۔ ایسے مریض [illegible] پانچ چھ منٹ علاج کرنے سے جلد فائدہ ہوتا ہے۔ جہاں سائیٹیکا کا خیال آئے گا۔ اُس پوائنٹ پر علاج کریں۔

ایک خاتون ماہر اقتصادیات [illegible] پاؤں [illegible] میں شدید درد ہوتا تھا۔ انہوں نے ایکسرے کروائے، کافی علاج کروایا لیکن کوئی فرق نہ پڑا۔ انہوں نے [illegible] کیا۔ اب انہیں پاؤں میں سائیٹیکا کے پوائنٹ پر بھی درد محسوس ہوا۔ [illegible] مناسبت سے علاج کیا گیا۔ 10 سے 12 روز علاج سے انہیں آرام ہو گیا۔



شکل نمبر: ۱۰۱

(44) گھٹنے کا درد :۔ شکل نمبر 101 کے مطابق گھٹنے کے نیچے پوائنٹ پر دن میں تین بار 2 سے 3 منٹ علاج کریں۔ سائیٹیکا نرو کے پوائنٹس چیک کریں۔ اور اگر وہاں درد محسوس ہو تو شکل نمبر 42 الف۔ ب میں دکھائے گئے سائیٹیکا کے پوائنٹ پر علاج کریں۔ اس کے باوجود گھٹنے کا شدید درد جاری رہے تو مندرجہ ذیل لیپ 4 سے 8 دن روزانہ شام کو لگائیں۔

ہلدی، اجوائن اور لہسن برابر مقدار میں لے کر پیس لیں اس طرح لیپ تیار ہو جائے گا۔ اسے گھٹنے اور اسکے ارد گرد

لگائیں۔ 6 سے 7 منٹ میں لیپ دھو ڈالیں۔ اگر جلن محسوس ہو تو کھوپرے کا تیل لگائیں۔

(45) مہرہ سرک جانا، Slip Disc+Servical Spondilitis ریڑھ کی ہڈی، پیٹھ، پاؤں اور گھٹنے میں شدید درد (Severe Backache Sciatica):۔

پہلے باب میں ہمارے حیاتیاتی نظام کے خاص شعبے (Cord) سائیٹیکا نرو کی اہمیت بیان کی گئی ہے۔ گرجنا، سخت جھٹکا لگنا، بیٹھنے کا غلط طریقہ، اونچی ایڑھی کے سینڈل پہننا وغیرہ مختلف وجوہات کی بنا پر ایسا ہو سکتا ہے۔ کوئی مہرہ ریڑھ میں دب چکا ہو، اس کی وجہ سے بھی مندرجہ بالا بیان کردہ تکلیف ہو سکتی ہے۔ ایسی حالت میں مریض کی گردن میں کالر یا کمر پٹہ باندھنا پڑتا ہے۔ ریت کی پٹی میں طویل عرصے تک سونا پڑتا ہے۔ پاؤں پر وزن لٹکا کر رکھنا پڑتا ہے۔ مہرے میں ہونے والے ورم کو سلپ ڈسک سمجھ کر اکثر ایسے مہروں کا آپریشن بھی کر دیا جاتا ہے۔ ایسا شدید درد سائیٹیکا نرو کے ذریعے پورے پاؤں میں پہنچتا ہے سائیٹیکا نرو میں نقصان ہوتا ہے۔ اس میں سوجن ہو جاتی ہے اور مریض کو چلنے میں تکلیف ہوتی ہے۔ ایسے تمام کیسوں میں آپریشن کروانے سے قبل مندرجہ ذیل علاج آزما کر دیکھیں۔

ڈیڑھ سے دو فٹ چوڑے اور 6 سے 7 فٹ لمبی گدی والے تختے پر مریض کو الٹا لٹائیں۔ سینے کے نیچے 10X14 انچ کا تکیہ رکھیں۔ ہاتھ آگے کی جانب رکھوائیں، ڈیڑھ سے دو انچ چوڑے تین مضبوط بیلٹ لیں۔ پہلا پٹہ حتی الامکان اوپر کی طرف مہرہ نمبر 5 اور 9 کے درمیان، دوسرا بیلٹ ریڑھ، پیٹھ کے درمیان اور تیسرا بیلٹ ریڑھ کے نچلے حصے (Lower Lumbur) میں ایسے سخت طریقے سے باندھیں کہ پھر پیٹھ ہل جل نہ سکے۔ لیکن اس قدر سخت بھی نہیں ہوں کہ مریض کو سانس لینے میں دشواری ہو۔

پھر جیسا کہ شکل نمبر 103 میں واضح کیا گیا ہے۔ مریض کا سر دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر جتنا ہو سکے زور دیکر دھیرے دھیرے اوپر نیچے اور دائیں بائیں گول گول گھمائیں۔ اس طرح ذرا بھی جھٹکا دیئے بغیر تین سے چار مرتبہ مریض کا سر گول دائرے میں گھمائیں۔

شکل نمبر:۱۰۲

پھر مریض سے کہیں کہ اپنا سر نیچے رکھے۔ اب پاؤں کی جانب جا کر دایاں پاؤں اٹھائیں ذرا سے موڑ کر دائیں کولہے میں دبائیں۔ یہ عمل تین مرتبہ کریں۔ پھر بایاں پاؤں بائیں کولہے میں تین بار دبائیں۔ پھر دونوں پاؤں ایک ساتھ اٹھا کر موڑ کر دونوں کولہوں میں آہستہ لیکن وزن (زور) کے ساتھ ایک ساتھ دبائیں۔ ایسا کرتے وقت مریض کو آدھے منٹ تکلیف ہونے کا امکان ہے کہ درد سے چلا اٹھے۔ پھر تینوں بیلٹ کھول دیں۔ اور مریض سے کہیں کہ وہ دھیرے سے اٹھے۔ اس طرح سائیٹیکا زور مہرے سے الگ ہونے سے مریض کو بیحد راحت ملے گی (ملاحظہ کریں شکل نمبر 102)۔

اگر ضرورت محسوس ہو تو تین چار روز کے بعد یہی علاج دوبارہ دہرائیں۔ صرف دو سے چار دن کے علاج سے شکایت رفع ہو جائے گی۔ اگر افاقہ نہ ہو تو ریڑھ کی ہڈی کے ماہر سرجن سے رابطہ کریں۔ اگر مریض نے اس سے قبل مہرے یا گھٹنے کا آپریشن کروایا ہو تو اس طرح علاج نہ کریں۔ دل کا پوائنٹ 36 اگر درد کر رہا ہو تو بھی یہ علاج نہ کیا جائے۔

شکل نمبر:۱۰۳

(46) پٹھوں کا درد :(فائبروسس) :۔ اس کے لئے مندرجہ ذیل علاج کریں۔

(i) ایکیو پریشر علاج:۔ جس حصے پر ایسا درد ہو اس انگلی کے سرے پر علاج کریں۔

(ii) مالش :۔ جہاں درد ہو وہاں مندرجہ ذیل تین اقسام کے تیلوں میں سے کوئی بھی ایک قسم کے تیل سے ہلکے ہاتھ سے مالش کریں۔

(a) یہ تیل ہانگ کانگ میں بنایا جاتا ہے۔ بیرونی ممالک میں یہ تیل The Regal Medicated & Embrocation Oil کے نام سے تیار ملتا ہے۔ یہ تیل مقامی طور پر اس طرح بنایا جا سکتا ہے۔

مینتھول 25% کافور چورن 10% لونا راسپائیک تیل 7% میتھل سیلی سیلٹ 15% نیل گری 10% وائٹ آئل (نہ ملے تو کیروسین) 33% یہ تیل جوڑوں کے درد، پولیو، پٹھوں کے درد وغیرہ میں نہایت مفید ہے۔

یا (b) یا خوردنی تیل 80% + نیلگیری کا تیل 20%

(c) یا خوردنی تیل میں سونٹھ کا پاؤڈر یا لہسن ڈال کر ابال کر بنایا ہوا تیل۔ یہ تیل بوتل میں بھر کر رکھیں۔

(iii) **ٹھنڈے پانی سے علاج (Cold Pack)** :۔ نصف بالٹی ٹھنڈا پانی لیں۔ دو چھوٹے ترکی تولئے اس میں بھگو دیں۔ پھر ایک تولیہ نکال کر نچوڑیں اور درد والی جگہ سے اطراف میں رکھیں۔ آدھے منٹ میں وہ گرم ہو جائیگا لہذا اسے اٹھا کر پانی میں ڈال دیں۔ اور دوسرا تولیہ رکھیں۔ اس طرح پانچ منٹ تک باری باری تولیہ رکھتے رہیں۔ پھر پانچ منٹ تک گلے سے پاؤں تک گرم کمبل اس طرح اوڑھا دیں کہ متاثرہ حصہ میں ڈھک جائے۔

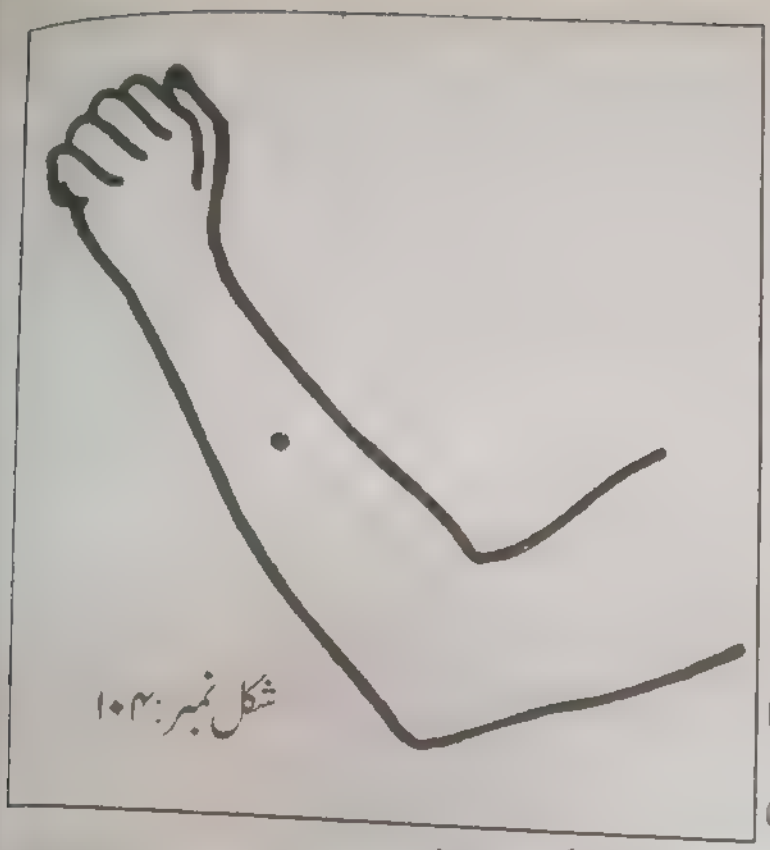
(iv) **بھاپ کا غسل یا گرم پانی کی سکائی (Hot Pack)** :۔ نصف بالٹی جتنا پانی ٹب میں خوردنی نمک ڈال کر ابالیں۔ پھر اسے ٹب میں یا چوڑے منہ والے برتن میں یا باتھ ٹب میں ڈال دیں۔ دو چھوٹے ترکی تولئے اس میں ڈبو دیں۔ پھر باری باری ایک ایک تولیہ نکال کر نچوڑیں اور درد والی جگہ پر رکھیں۔ آدھے آدھے منٹ میں تولیہ بدلتے رہیں۔ اس طرح پانچ منٹ کریں پھر خشک تولئے سے وہ حصہ پونچھ لیں۔ دس منٹ تک اس حصے پر ہوا نہ لگنے پائے اس کا خیال رکھیں۔

(v) **آسمانی روشنی** :۔ صبح دس بجے سے قبل اور شام کو چار بجے کے بعد سورج کی روشنی کے لئے اور مریض سے 18 سے 20 انچ دور آسمانی رنگ کا شیشہ رکھیں۔ اس طرح کرنے سے آسمانی روشنی ملے گی۔

یا 60 واٹ کا بلب لیں۔ آسمانی رنگ کا جلیٹن پیپر چار گنا تہہ کر کے بلب پر لپیٹ لیں۔ جہاں آسمانی روشنی دینی ہو وہاں سے 18 سے 20 انچ دور یہ بلب رکھیں۔

(47) **سینے کا درد** :۔ سینے میں درد کی متعدد وجوہات ہیں۔ اگر ہارٹ اٹیک کا حملہ ہوگا تو پوائنٹ 36 پر درد ہوگا اگر ایسا نہ ہو تو فکر نہ کریں اور شکل نمبر 104 کے مطابق ہتھیلی اور کہنی کے درمیان واقع پوائنٹ پر عقبی حصے میں 3 سے 5 منٹ دباؤ ڈالیں۔

(48) **پیٹ کا درد، گیس ہونا** :۔ ناف کا معائنہ کریں اور اگر وہ صحیح نہ ہو تو باب نمبر 3 میں دی


شکل نمبر:۱۰۴

گئی ہدایات کے مطابق اسے بنیادی مقام پر لے آئیں اور پوائنٹ 19,23,22 اور 27 پر علاج کریں۔اس کے علاوہ ناف سے ایک انچ نیچے علاج کرنے سے گیس خارج ہونے لگتی ہے۔ (دیکھیں شکل نمبر 78)

مسکن :۔ تھوڑا سا نمک لیں اسے سرخ سیاہی مائل ہونے تک توے پر سیکیں۔پھر چٹکی بھر نمک منہ میں رکھیں۔درد ختم نہ ہونے تک ہر 15-10 منٹ کے بعد اسی طرح چٹکی بھر نمک منہ میں رکھتے رہیں۔ (چار مرتبہ سے زیادہ نہیں) اس سے فوری فائدہ ہوتا ہے۔ایسا نمک سوتے وقت لینے سے اچھی نیند آتی ہے۔لیکن یہ نمک زیادہ وقت نہ لیں اور نہ ہی اس کی عادت ڈالیں۔

(49) جسم میں ورم:۔ سب سے پہلے گردے کے پوائنٹ 26 پر دباؤ ڈال کر دیکھیں۔اگر وہاں درد ہوتا ہو تو باب نمبر 15 میں پائیلیٹس، گردے کے امراض کیلئے بتایا گیا علاج کریں۔اگر پوائنٹ نمبر 26 پر درد نہ ہو تو گردے میں کوئی خرابی نہیں ہے اور سوجن مقامی ہے۔لہٰذا اس طرح علاج کریں۔تھوڑے چاول لیں انہیں پیس کر آٹا بنائیں۔اس میں 25% ہلدی ملا کر آدھے کپ دودھ میں ڈال کر ابالیں۔پیسٹ کی طرح بن جانے پر اتار لیں۔جس مقام پر ورم ہو وہاں یہ پیسٹ برداشت ہو سکے اتنا گرم گرم لگائیں اور پٹی باندھ دیں۔دوسرے روز نیم گرم پانی سے صاف کر کے دوبارہ لیپ لگائیں۔ایسا کرنے سے تین چار روز میں ورم اتر جائے گا۔

(50) داد:۔ نہانے کے بعد متاثرہ حصہ خشک کر کے پہلے ڈیٹول جیسی جراثیم کش دوا سے وہاں

ش کریں۔ اسکے بعد بورک پاؤڈر سے وہاں تین سے پانچ منٹ مالش کریں۔ اگر بورک پاؤڈر نہ ہے تو مندرجہ ذیل طریقے سے چورن بنا کر اس کی مالش کی جا سکتی ہے۔ پھٹکری (Alum) 50% بوریکس 50%۔ دونوں کو گرم کر کے آٹے کی طرح چورن بنا لیں۔ اس طرح تین سے چار روز کرنے کے بعد متاثرہ حصے پر لیموں کا رس لگائیں۔ حیرت انگیز نتیجہ برآمد ہوگا۔ نائیلون یا پلاسٹک کی چڈیوں کا استعمال بند کر دیں۔

(51) اضافی آنت (Appendix) :۔ پہلے ناف ٹھیک کریں، پھر اپنڈکس کے پوائنٹ نمبر 21 پر علاج کریں۔

اگر مریض کو شدید درد ہو رہا ہو اور وہ بستر پر ایک سے دوسری طرف کروٹیں بدل رہا ہو تو دائیں کی دونوں پنڈلیوں کے درمیان ذرا زور سے دبائیں اس سے تھوڑی تکلیف ہوگی۔ مگر مرض فوراً قابو میں آجائے گا۔ اس کے علاوہ پوائنٹ نمبر 21 پر 3 منٹ سے زیادہ مسلسل دباؤ ڈالیں۔ مرض کے مکمل خاتمے کیلئے پوائنٹ نمبر 19,21 اور 27 پر باقاعدہ علاج کریں۔ روزانہ دو سے تین کپ ہرا پانی اور ایک سے دو گلاس پھلوں کا رس اور سبز سلاد لیں۔ میدہ اور تلی ہوئی اشیاء بند کر دیں۔

(52) ویری کوز ویئنس (Vericose Veins) ران اور پاؤں میں نظر آنیوالی نیلی رگوں کے گچھے :۔ شکل نمبر 69 دیکھیں کرسی میں تن کر بیٹھیں۔ زمین پر رکھے ہوئے رولر پر پاؤں رکھ کر پاؤں کے تلوے دوپہر اور رات کو سونے سے قبل 5 سے 10 منٹ زور دیکر رگڑیں۔

جس خاندان میں ایسے امراض پہلے سے ہوں اور جنہیں زیادہ وقت کھڑا رہنا پڑتا ہے۔ ان کیلئے ویری کوز ویسنز یا پاؤں میں درد کی شکایت کی روک تھام کیلئے ایسا علاج باقاعدگی سے لینا چاہئے۔ اس کے علاوہ (الف) پوائنٹ نمبر 3,4,8,11 سے 15,25,28 پر علاج کروائیں۔

(ب) چار پیالوں میں سے دو پیالے کیا ہوا سونا، چاندی، تانبا، لوہا کا چھمکایا ہوا پانی پئیں۔

(پ) شکل نمبر 120 کے مطابق روزانہ دو مرتبہ 2 سے 5 منٹ سر وانگاسن کرنے سے بیحد فائدہ ہوگا۔

(53) ہرنیا:۔ پوائنٹ نمبر 11 سے 15 پر دن میں تین بار دو دو منٹ علاج کریں۔ مندرجہ ذیل عمل

کرنے سے ہرنیا کو روکا جا سکتا ہے۔ نہانے کے بعد تولئے کے دونوں سرے دونوں ہاتھ میں پکڑ کر باری باری دونوں رانوں کی جڑیں دو سے تین منٹ رگڑیں۔ روزانہ دو کپ ہارس پئیں اور قبض نہ ہونے دیں۔

باب نمبر ۱۵

ضدی اور متعدی امراض کا علاج

پچھلے باب 14 میں ہم نے بعض امراض کے علاج کے متعلق معلومات حاصل کیں۔ اس کے علاوہ دیگر کچھ امراض ایسے ہیں جو شدید پیچیدہ اور بعض اوقات متعدی بھی ہوتے ہیں۔ ایسے ہر ایک مرض میں مندرجہ ذیل علاج کریں۔

(1) ابلا ہوا نیم گرم پانی پئیں۔ جہاں تک ہو سکے لوہا، تانبے، چاندی یا سونے کا چمچہ کا یا ہوا 4 گلاسوں میں سے 2 گلاس کیا ہوا پانی اور نیم گرم مشروب صحت پئیں۔

(2) مریض کی خوراک بند کر دیں۔ اسے مائع پر رکھیں یا پھر ہلکی پھلکی غذا دیں۔

(3) صبح و شام ہاتھ اور پاؤں کے تمام پوائنٹس پر علاج کریں۔

(4) رطوبتی غدود کے تمام ہی پوائنٹس پر صبح و شام علاج کریں۔

مندرجہ ذیل امراض میں جو پوائنٹ بتائے گئے ہیں ان پر دن میں تین مرتبہ دو دو منٹ علاج کریں۔

(1) **چیچک، خسرہ:۔** پوائنٹ نمبر 29,23,22 اور 38۔ بچے کو گرمی نہ ہو اس کا خیال رکھیں۔ قمری تنفس کی مشقیں کروائیں

(2) **چھوٹی چیچک:۔** پوائنٹ نمبر 34,30,29 اور 38۔ بچے کو سردی نہ ہو اس کا خیال رکھیں۔ شمسی تنفس کی مشقیں کروائیں۔ سات روز بعد قمری تنفس کی مشقیں کروائیں۔

(3) **گلے میں ورم (Mumps):۔** ہتھیلی اور پاؤں کے تمام پوائنٹ پر (خصوصاً سروں پر) علاج کریں۔ نمک کے نیم گرم پانی سے غرارے کروائیں اور گلہ صاف رکھوائیں۔

شمسی مشقیں ہی کروائیں۔

(4) **ڈفتھیریا:۔** پوائنٹ 1 سے 36,34,30,29,7 اور 38 پر علاج کریں۔ دو تین مرتبہ زبان صاف کر کے اور نمک کے نیم گرم پانی سے غرارے کر کے گلہ اور زبان خاص طور پر صاف رکھیں۔ باب نمبر 14 میں بتایا گیا ٹانسلز کا علاج کریں۔ شمسی مشق کروائیں۔

(5) **ٹائیفائیڈ:۔** ہاتھ اور پاؤں کے تلوے میں پوائنٹس 26,23,19 اور 27 پر دباؤ ڈالیں۔ مریض کو بستر میں ہی آرام کروائیں۔ چاندی، سونے کا چھمکایا ہوا پانی 16 میں سے چار گلاس لیا ہوا خاص طور پر پلائیں۔ اس سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ناف ٹھیک کریں اور اسے باقاعدگی سے چیک کرتے رہیں۔ قمری مشق کروائیں۔

(6) **تپ دق T.B:۔** پوائنٹ 1 سے 30,29,7 اور 34 پر علاج کریں۔ یہ مرض سورج کی روشنی کی کمی اور ناکافی غذایت کی وجہ سے ہوتا ہے۔ لہٰذا ان وجوہات کا سدباب کریں۔ چاروں دھاتوں کا چھمکایا ہوا پانی نیم گرم پینے کو دیں۔ شمسی مشق کروائیں۔ مریض کو روزانہ ایک بڑا چمچہ شہد دن میں دو مرتبہ دیں۔ مشروب صحت ایک چمچی شامل کر کے ہر ارس روزانہ دو سے تین کپ دیں۔ حیرت انگیز نتیجہ برآمد ہوگا۔

(7) **گیسٹرو اینٹرائٹس / Dehydration:۔** پوائنٹ 27,26,23,22,19 اور 38 پر ہاتھ اور پاؤں کے تلوے پر علاج کریں۔ ادرک، آملہ یا لیموں اور جو ڈال کر پانی ابالیں۔ اس میں شہد شامل کر کے صرف نیم گرم پانی بے دھڑک خوب پلائیں۔ ناف ٹھیک کریں اور باقاعدگی سے چیک کرتے رہیں۔

(8) **ہارٹ اٹیک:۔** دل ایک پٹھہ ہے اور تاحیات کام کرنے کیلئے تخلیق کیا گیا ہے۔ جب بھی سینے میں درد ہو تو اپنے دائیں ہاتھ میں واقع پوائنٹ 36 پر دباؤ ڈال کر دیکھ لیں۔ اگر وہاں درد نہ ہو تو سمجھ لیں یہ درد کسی اور وجہ سے ہے۔ ہارٹ اٹیک نہیں ہے۔ لہٰذا مندرجہ ذیل علاج کریں۔

(i) یہ دیکھ لیں کہ ناف ٹھیک ہے یا نہیں۔ اگر نہ ہو تو باب نمبر 3 میں دی گئی ہدایات کے مطابق

ٹھیک کریں تاکہ گیس کی شکایت کا سبب ختم ہو۔

(ii) یہ سینے کا درد، پٹھے کا درد یا ٹیس بھی ہو سکتی ہے۔ جو ریڑھ کے پانچ سے سات نمبر مہرے کے دب جانے سے ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں ہاتھ کے عقبی حصے میں واقع پوائنٹ (شکل نمبر 104) پر علاج کریں۔ پھر چار سے آٹھ نمبر کے مہرے کی اطراف تیل سے مالش کریں۔ اگر پوائنٹ نمبر 36 پر درد ہو تو سمجھ لیں کہ دل کا درد ہے۔ لہٰذا فوراً لیٹ جائیں اور 72 گھنٹے مکمل آرام کریں۔

دل کے دورے میں مندرجہ ذیل علاج کریں۔

(i) دن میں دو مرتبہ پوائنٹ نمبر 1 سے 5 اور 36 پر علاج کریں۔

(ii) دونوں ہتھیلیوں پر دن میں دو مرتبہ پانچ پانچ منٹ علاج کریں۔

(iii) خاص ابلا ہوا (8 پیالوں سے 2 پیالے کیا ہوا) سونے، چاندی، تانبے کا چھمکایا ہوا نیم گرم پانی دو پیالے دن میں 30 روز تک پلائیں۔

(iv) غذا میں پھل اور رس دیں۔ انار مل جائے تو بہت بہتر ہے، اس سے کولیسٹرول کم ہوتا ہے۔

(v) باقاعدگی سے سانس کی مشقیں کریں۔ فکر و تشویش چھوڑ دیں۔

آرام کرتے وقت اپنی طرز زندگی پر غور کریں۔ آپ کو ہارٹ اٹیک کا سبب معلوم ہو جائیگا۔ ان وجوہات سے نجات حاصل کرنا ضروری ہے۔ ورنہ یہ حملہ دوبارہ بھی ہو سکتا ہے۔ باقاعدگی سے زندگی گزاریں۔ سانس کی مشقیں کریں۔ روزانہ تین منٹ دوڑ لگائیں۔ ایک ماہ تک سونا، چاندی، تانبے کا چھمکایا ہوا 8 پیالوں سے 2 پیالے بنایا ہوا نیم گرم پانی پینا جاری رکھیں۔

خاص نوٹ:۔ پوائنٹ نمبر 36 پر روزانہ صرف ایک منٹ کے دباؤ ڈالنے سے پیس میکر لگوانے جیسا اثر ہوتا ہے۔

کولیسٹرول:۔ غذا میں چربی والی اشیاء بند کر دیں۔ دس بارہ روز تک روزانہ ایک گلاس انار کا جوس پئیں۔ یا دو چمچ پسا ہوا دھنیا 4 گلاس پانی میں ڈال کر 2 گلاس رہ جانے تک ابالیں۔ یہ پانی 25 سے

30 دن پئیں۔اس طرح کولیسٹرل قابو میں آجائے گا۔

مسز ''خ'' کی عمر 75 سال ہے۔انہیں دل کا دورہ پڑا لہٰذا انہیں انتہائی نگہداشت کے شعبے میں رکھا گیا۔لیکن وہاں وہ تنگ آگئیں۔ان کے بیٹے کو ایکیو پریشر تھراپی کے بارے میں معلوم ہوا تو وہ انہیں گھر لے آیا۔انہیں تمام پوائنٹس پر اور خصوصاً پوائنٹس نمبر 36 پر علاج دیا گیا۔اس بات کو آج تقریباً چار سال ہوگئے ہیں، آج وہ اپنے گھر میں چلتی پھرتی ہیں اور بذات خود اپنا خیال رکھتی ہیں۔

(9) ذیابطیس:۔ جسم کو گلوکوز سے توانائی حاصل ہوتی ہے۔لہٰذا جہاں تک ممکن ہو اتنا زود ہضم گلوکوز، پھل اور پھل کے رس، شہد اور اناج کی صورت میں گلوکوز لیں۔لعاب دہن شامل ہو جانے سے گلوکوز جسم میں آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ذیابطیس کو قابو میں رکھنا ہو تو تمام غذا اور مائع کو کم از کم پندرہ مرتبہ چبانا ضروری ہے۔لہٰذا بچپن سے ہی خوب چبا کر کھانے کی عادت ڈالیں۔

شکر والے دودھ کی بجائے سادہ دودھ پئیں۔اس میں تھوڑی سی ہلدی ڈالنے سے ذائقہ بہتر ہوتا ہے۔خون بھی صاف ہوتا ہے اور جلد تر و تازہ رہتی ہے۔

علاوہ ازیں تجربات سے پتہ چلا ہے کہ اگر لمف غدود کا فعل درست نہ ہو تو ضروری مقدار میں گلوکوز خون میں سے جذب ہو کر دماغ کے خلیات (Cerebruspinal Fluid) میں نہیں پہنچتا۔جس سے خون میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔اس قسم کے ذیابطیس میں لمف غدود کے پوائنٹ 16 پر دبانے سے درد محسوس ہوگا اور لبلبہ کم کام کرتا ہوا محسوس نہیں ہوتا۔اس ذیابطیس کو قابو میں رکھنے کے لئے پوائنٹ نمبر 25 اور 16 پر علاج کریں اور ساتھ ہی تمام رطوبتی غدود پر بھی علاج کریں۔پوائنٹ نمبر 16 پر درد ہو رہا ہو تو 4 سے 2 پیالے کیا ہوا سونا، چاندی، تانبے کا چھمکایا ہوا پانی پئیں۔شکر اور مٹھائی کی مقدار انتہائی کم کر کے اور مندرجہ ذیل مشروب پی کر اس خطرناک مرض کو قابو میں کیا جا سکتا ہے۔

(i) نصف چمچ ہلدی اور نصف چمچ چورنِ صحت دن میں دو بار پانی کیساتھ 30 سے 45 روز لیں۔

(ii) دو عدد بھنڈی چیر کر آدھے پیالے پانی میں شام کے وقت بھگو دیں۔صبح انہیں مسل کر اسکا

چکنا پانی نہار منہ پئیں۔اس کے بعد 20 سے 30 منٹ تک کچھ بھی نہ کھائیں پئیں۔ اگر وقتاً فوقتاً سردی کی شکایت رہتی ہو تو اس پانی کو لوہے کی کڑاہی میں ابال کر پئیں۔یا ہرا دھنیا 60 گرام (2 اونس) آدھا کپ تازہ رس نہار منہ 20 سے 35 دن پئیں۔یا آم کے آٹھ دس پتے لے کر آدھے گھنٹے تک پانی میں بھگوئیں۔پھر اس کا رس نکال کر چھان لیں۔ 20 سے 35 روز پئیں۔

(iii) چار میں سے دو پیالے کیا ہوا سونا، چاندی، تانبے کا ابلا ہوا پانی پئیں۔اس سے نظام ہضم کی کارکردگی تیز ہوتی ہے اور یہ تمام رطوبتی غدود اور تمام اعضاء کو متحرک کرتا ہے۔ایک سرکاری افسر کو خون میں 4.5 فیصد جتنی شکر تھی۔انہوں نے مندرجہ بالا ہدایات کے تحت آدھا کپ ہرے دھنیئے کا رس، دو پیالے سونا، چاندی، تانبے، کا ابلا ہوا پانی پینا اور ایکیو پریشر کا علاج شروع کیا۔صرف 35 روز میں ہی شکر کی مقدار نارمل ہوگئی۔علاج سے قبل انکا چلنا محال تھا، علاج کے بعد روزانہ یکمشت 4 سے 5 میل چل سکتے ہیں۔اس طرح انہوں نے اپنی صحت پھر سے حاصل کرلی۔

(10) لوبلڈ پریشر :۔ جب لبلبہ زیادہ کام کرنے لگتا ہے تب جسم میں شکر کی مقدار کم ہوجانے سے خون کا دباؤ کم ہوجاتا ہے۔اس مرض سے مستقل نجات حاصل کرنے کیلئے مندرجہ ذیل علاج کریں:۔

(i) تمام رطوبتی غدود پر علاج کریں۔

(ii) چار میں سے دو پیالے کیا ہوا سونا، چاندی، تانبے کا ابلا ہوا پانی دو مہینے تک روزانہ پئیں۔

(iii) ناف اگر صحیح مقام پر نہ ہو تو اسے صحیح مقام پر لے آئیں۔

(iv) باقاعدگی سے ایکیو پریشر علاج کروائیں۔

خون کا کم دباؤ نقصان دہ نہیں ہے۔لیکن اس کی وجہ سے زندگی کی مسرتوں سے صحیح طور پر لطف اندوز نہیں ہوا جاسکتا اور زندگی بدمزہ بن جاتی ہے۔مندرجہ بالا علاج کرنے سے زندگی جینے کے

قابل ہو جائے گی۔

ہائی بلڈ پریشر :۔ باب نمبر 1 میں ہائی بلڈ پریشر کی وجوہات پر بحث کی گئی ہے۔اس کی وجہ سے جسم میں دیگر کئی شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔لہٰذا اسے جلد از جلد قابو میں لینا چاہئے۔جب خون کا دباؤ اونچا ہوتا ہوا محسوس ہو یا بڑھا ہوا محسوس ہو تو فوراً ہی دونوں چھوٹی انگلیاں دونوں کانوں میں ٹھونس لیں اور پمپنگ کی طرح زور زور سے ہلائیں۔دو سے تین منٹ تک دباؤ ڈالیں۔ایسا کرنے سے خون کا دباؤ فوراً نیچے آجائے گا۔پوائنٹ 11,8,4,3 سے 25,15 اور 28 پر علاج کریں۔

اس خطرناک مرض کو مستقل طور پر قابو میں رکھنے کیلئے مندرجہ ذیل علاج کریں۔

(i) تمام رطوبتی غدود پر علاج کریں۔ہر غدہ پر دو دو منٹ دن میں تین مرتبہ علاج کریں۔

(ii) چار میں سے دو پیالے کیا ہوا سونا، چاندی، تانبے کا ابالا ہوا پانی روزانہ پئیں۔سونا چاندی دستیاب نہ ہو تو 4 میں سے 2 پیالے کیا ہوا تانبے کا ابالا ہوا پانی لازماً پئیں۔

(iii) غذا میں سے نمک، مصالحہ جات بند کریں۔اس کی بجائے پہاڑی یا کالا نمک استعمال کریں۔

(iv) روزانہ دو سے تین کپ ہرا رس ایک بڑا چمچہ شہد ملا کر پئیں۔

(v) ایک گلاس پھلوں کا رس پئیں۔

(vi) اس باب میں تحریر کردہ ذہنی تناؤ دور کرنے کا علاج کریں۔اس علاج سے بے شمار لوگوں کو فائدہ ہوا ہے۔

(11) دمہ، استھما، سانس پھولنا، گھبراہٹ وغیرہ :۔ دمہ کی زیادہ تر شکایتوں میں بنیادی وجہ ''گرمی کی وجہ سے ہونے والی سردی'' ہوتی ہے۔پچھلے باب میں بتایا گیا ہے کہ علاج کرنے سے یہ مرض قابو میں آسکتا ہے۔ایسے مریضوں کے پھیپھڑوں میں خرابی نہیں ہوتی۔اس لئے ان کے پوائنٹ نمبر 30 پر دبانے سے وہاں درد محسوس نہیں ہوتا۔

اس مرض سے نجات ممکن ہے۔اس میں مندرجہ ذیل علاج بیحد مفید ثابت ہوا ہے۔

(i) پوائنٹ 1 سے 30,7 اور 34 اور ہاتھ پاؤں کی انگلیوں کے سروں پر علاج کریں۔

(ii) ایک چمچ چورن صحت، 1/4 چمچ ہلدی، 1/4 چمچ زیرہ، یہ مرکب دن میں دو بار پئیں۔ ہو سکے تو اس مرکب میں 1/2 چمچ مہا سودرشن چورن شامل کریں۔

(iii) آٹھ پیالوں میں سے دو پیالے بنایا ہوا سونا، چاندی، تانبے کا ابلا ہوا پانی پئیں۔ ایسا پانی پھیپھڑوں کیلئے بہترین ٹانک ہے۔

(iv) پھیپھڑوں اور پیٹھ پر آسمانی روشنی 5 سے 10 منٹ دن میں دو بار لیں۔

(v) جس قدر زیادہ ممکن ہو شمسی تنفس کی مشق کریں اور کپال بھاتی بھستریکا کریں۔

(vi) لوہے کی کڑھائی میں ابالا ہوا 2 سے 3 کپ ہرا رس اور ایک کپ ہرے رس میں ایک بڑا چمچا شہد ملا کر لیں۔

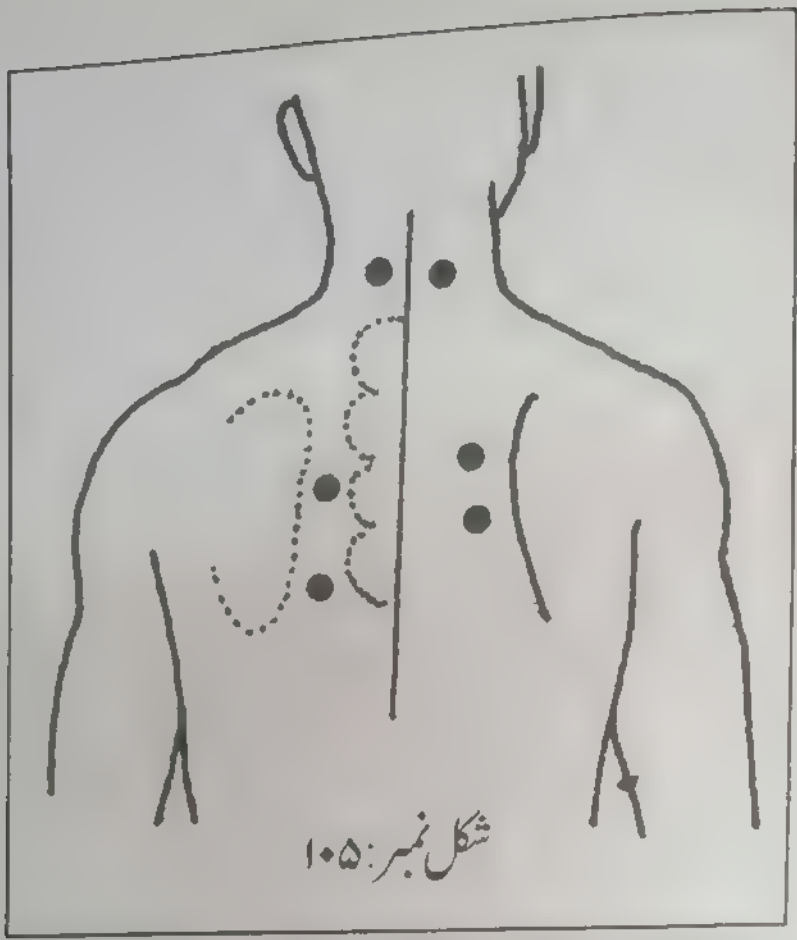
(vii) مندرجہ ذیل علاج دن میں دو دفعہ اور خاص طور پر دمہ کے حملے کے وقت کریں۔

شکل نمبر 105 میں پیٹھ پر دکھائے گئے پوائنٹس پر دس سیکنڈ دباؤ ڈالیں، رُکیں اور پھر دوبارہ اسی طرح دو سے پانچ منٹ دباؤ ڈالیں۔

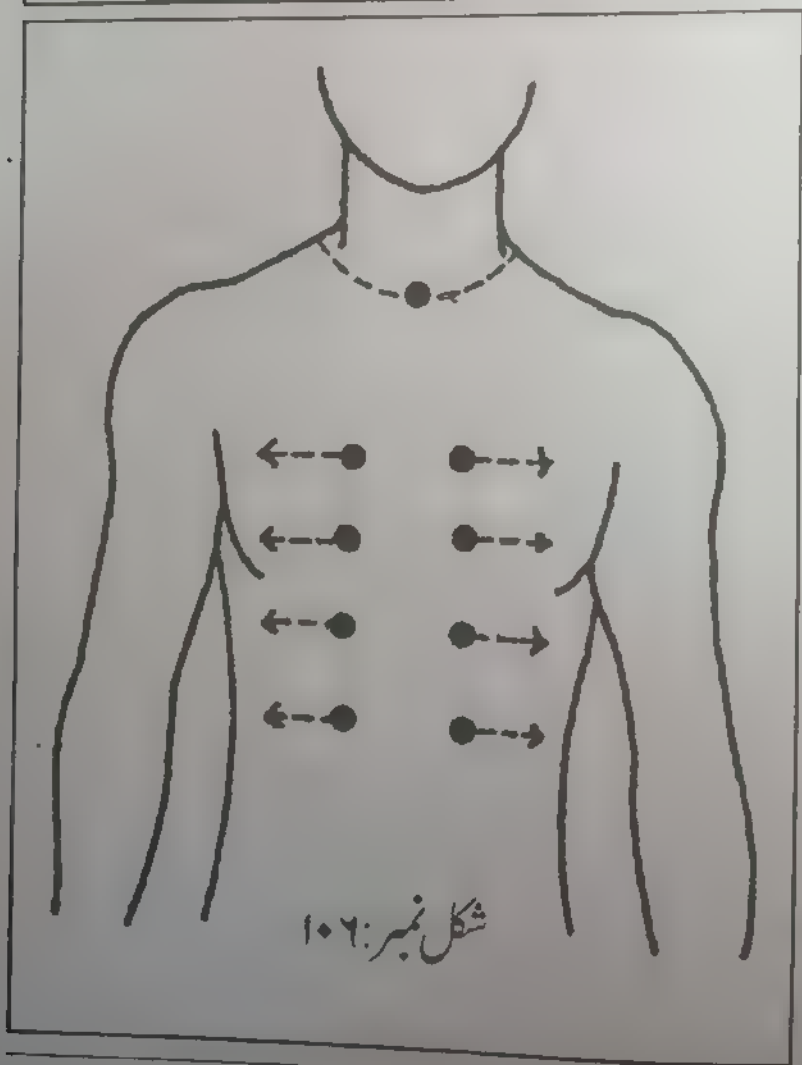
شکل نمبر 106 کے مطابق مریض خود ہی سینے کے درمیان سے باہر کی طرف دباؤ دیکر مالش کریں اور گلے کے نیچے کے پوائنٹ پر علاج کریں۔

اس طرح پیٹھ اور سینے پر علاج کرنے سے دمہ کے حملے میں فوری راحت ملتی ہے۔ اس علاج کے دوران سردی بڑھے گی، جو مرض کے خاتمے کی علامت ہے۔ خوراک کی مقدار کم کر دیں۔ گرم یا نیم گرم پانی کثرت سے پئیں۔ پھلوں کا رس اور ہرا رس پئیں۔ اس سے حیاتیاتی قوت میں اضافہ ہوگا اور جسم میں موجود زہریلے عناصر (Toxins) فوراً خارج ہو جائینگے۔ دودھ بند کر دیں۔

سانس لینے میں دشواری (Breathlessness) :۔ شکل نمبر 105 اور 106 کے مطابق پیٹھ اور سینے پر علاج کریں۔ مختصر اور جلدی جلدی سانس لیکر جس قدر ہو سکے اتنا زیادہ مرتبہ شمسی مشق کریں۔ بہتری محسوس ہونے لگے تو گہرے سانس لیکر باری باری شمسی اور قمری مشقیں کم از کم دس سے بیس مرتبہ کریں۔ باب 5 میں دی گئی ہدایات کے مطابق کپال بھاتی اور بھستریکا بھی کریں۔



شکل نمبر:۱۰۵



شکل نمبر:۱۰۶

ازنافولیا :۔ طویل عرصے تک سردی ، استھما، تپ دق وغیرہ رہیں تو خون میں ازنافولیا کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ ایسی صورت میں مندرجہ بالا علاج کرنے سے اور 15 سے 20 دن تک مندرجہ ذیل عمل کرنے سے فائدہ ہوگا۔

طلوع آفتاب کے بعد اجوائن لے کر تھوڑا کوٹ کر بڑے چمچے میں آدھا بھر لیں۔ اس پر اتنا لیموں کا رس ڈالیں کہ وہ ڈوب جائے۔ اسے دو سے تین گھنٹوں تک یوں ہی رہنے دیں اور پھر غروب آفتاب سے قبل چبا کر کھالیں۔

(12) جوڑوں کا درد، آرتھرائیٹس، لقوہ :۔ وقتاً فوقتاً سردی ہو جاتی ہو (جو اکثر زیادہ گرمی کی وجہ سے ہوتی ہے) جب قوتِ ہاضمہ

کمزور ہوگئی ہو تب تھائیرائیڈ اور پیراتھائیرائیڈ غدود کو نقصان پہنچتا ہے۔ لہٰذا جسم میں کیلشیم صحیح طور پر ہضم نہیں ہو پاتا۔ یہ غدود بگڑ جائیں تو جنسی غدود کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں جسم میں گندھک (فاسفورس) ہضم نہیں ہو پاتا، ان دونوں غدود کے بگڑنے سے جسم کا اندرونی درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے اور جسم میں آبی اور بادی عناصر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ بڑھاپے میں وقتاً فوقتاً سردی ہو جانے سے یا جسم کی کمزوری کی وجہ سے جسم کے چھوٹے جوڑوں میں اینٹھن ہو جاتی ہے جسے جوڑوں کا درد (Rhuematic Arthritis) کہتے ہیں۔ بعض اوقات بڑے جوڑوں میں سوجن ہو جاتی ہے اور ختم ہو جاتی ہے۔ لیکن دل پر اس کے مُضر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ایسی اینٹھن کو (Rhuematoid Arthritis) کہتے ہیں۔ ایسی دونوں قسم کی اینٹھن کو تیز اثرات ادویات (Pain Killers) کے ذریعے دبا دیا جا سکتا ہے۔ اس طرح سارے اعصابی نظام کو نقصان پہنچتا ہے۔ اسکے علاوہ تھائیرائیڈ، پیراتھائیرائیڈ اور جنسی غدود زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ ایڈرینل غدود کو نقصان ہوتا ہے، جس سے دوران خون اور ہر جگہ آکسیجن پہنچانے کے عمل میں خلل واقع ہوتا ہے۔ پھر جب ذہنی دباؤ بڑھتا ہے تب لقوے کا حملہ ہوتا ہے۔ اس طرح جب اس دردناک مرض کا اصل سبب معلوم ہو جائے تب تمام رطوبتی غدود پر علاج کرنے سے اور سردی کی ابتداء میں ہی اس کی وجہ معلوم کر کے اس کا علاج کرنے سے اس مرض کی روک تھام کی جا سکتی ہے۔

علاج :۔ مندرجہ ذیل علاج کرنے سے اس مرض کا خاتمہ کیا جا سکتا ہے۔

(i) دونوں ہاتھوں کے پنجوں پر پانچ پانچ منٹ علاج کریں۔

(ii) لکڑی یا کسی اور چیز کے رولر پر روزانہ پانچ پانچ منٹ دونوں پاؤں رگڑیں۔

(iii) ہر رطوبتی غدود پر روزانہ دو مرتبہ دو دو منٹ علاج کریں۔

(iv) 8 میں سے 2 گلاس کیا ہوا سونا، چاندی، تانبے کا ابالا ہوا پانی روزانہ پئیں۔

(v) کپڑے دھونے کے نائلون کے برش سے دونوں پاؤں کے تلوؤں کو صبح و شام پانچ پانچ منٹ رگڑیں۔ تلوے گرم ہو جانے تک یہ عمل جاری رکھیں۔

(vi) نصف چمچ مہا سودرشن چورن اور نصف چمچ ہلدی کا مراب بنا کر صبح و شام پانی سے لیں۔
خوراک میں سے کھٹی اشیاء قطعی طور پر بند کر دیں۔

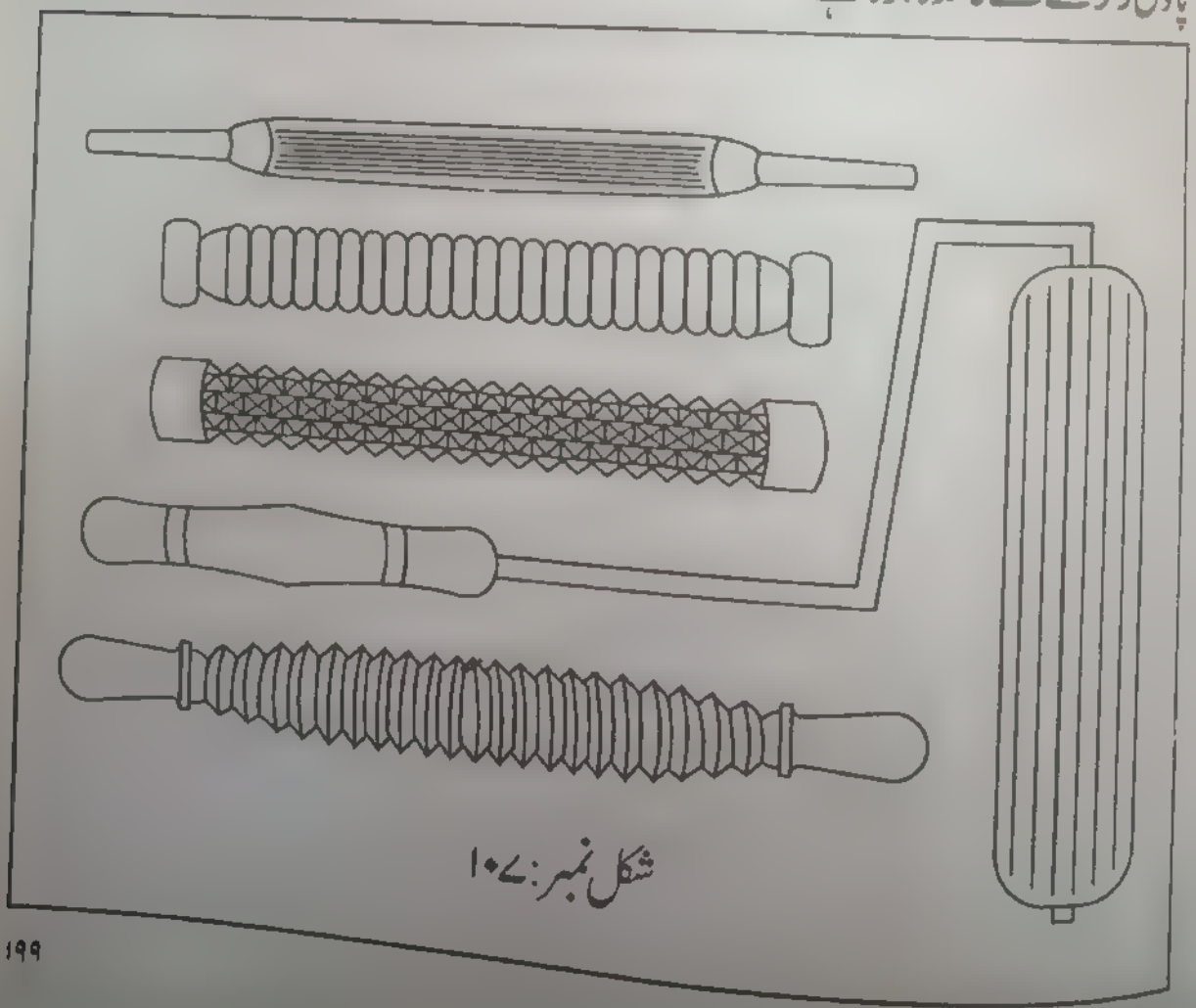
(vii) مندرجہ ذیل ادویات کا مرکب لیں۔

(a) کیل فوس 200، کیل فلور 200، نیٹ میور 200، فیرم فوس 200، رس ٹوک 200۔ ہر
ایک نصف اونس۔ 4+4 گولیاں صبح و شام دس روز تک لیں۔ بعد ازاں ہر ہفتے لیں۔

(b) کیل فوس 12X، کیل فلور 12X، نیٹ میور 12X، فیرم فوس 12X، رس ٹوک 12X۔
ہر ایک نصف اونس لیں۔ اس مرکب میں سے 4+4 گولیاں دس روز کے بعد روزانہ لیں۔

(viii) متاثرہ حصے پر صبح و شام 5 سے 15 منٹ آسمانی روشنی ڈالیں۔

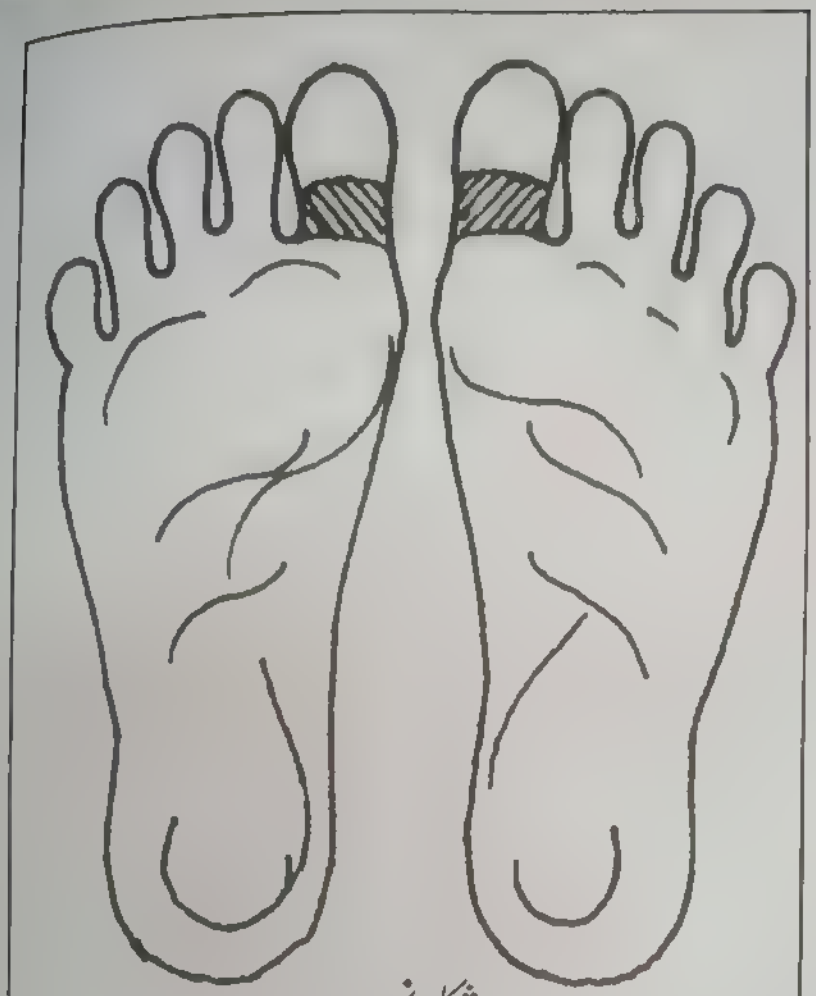
جناب ''گ'' کو لقوہ ہو گیا تھا، انہوں نے مندرجہ بالا علاج کیا اور صرف 12 روز میں ہی بالکل صحت یاب ہو گئے۔ ایسے مرض میں شکل نمبر 107 میں دکھائے گئے کسی بھی بیلن پر پانچ منٹ پاؤں رگڑنے سے فائدہ ہوتا ہے۔



شکل نمبر: ۱۰۷

گاؤٹ (وائی):۔

اس مرض میں بھی مندرجہ بالا علاج کا رآمد ہے۔ ساتھ ہی ہر ہفتے دو سے تین مرتبہ ایک بڑا چمچ ارنڈی اور ایک چمچ سونٹھ مرض کے خاتمے تک لیتے رہیں۔

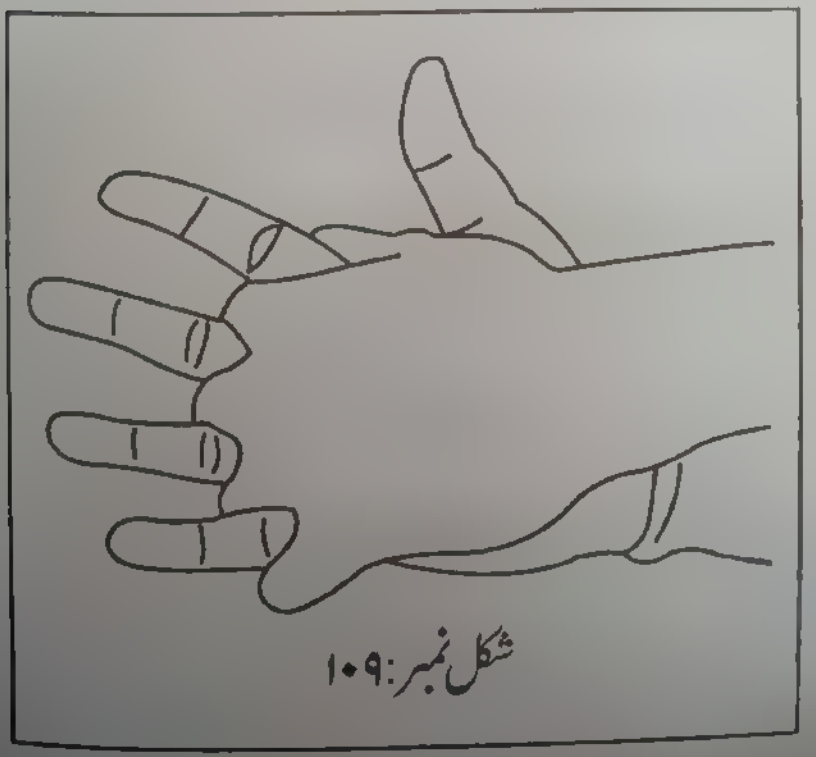


شکل نمبر:۱۰۸

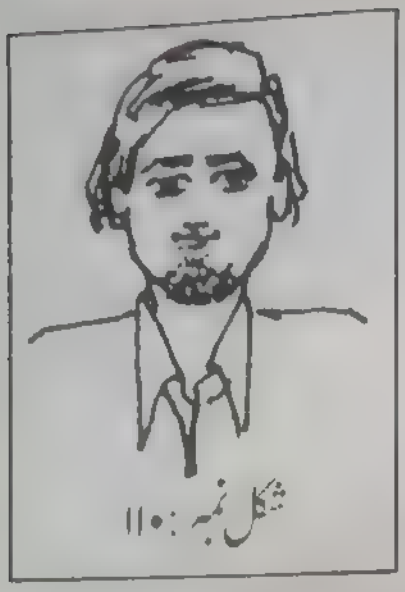
(13) نروس ٹینشن (ذہنی تناؤ) :۔

دور جدید میں زندگی کی رفتار تیز ہوئی ہے اور ذہنی سکون کم ہو گیا ہے۔ جس کی وجہ سے ذہنی تناؤ بڑھتا جا رہا ہے۔ نتیجے میں تن اور من کو نقصان ہوتا ہے۔

تشخیص کیسے کریں:۔ مریض کو چت لٹائیں۔ دونوں پاؤں کی درمیانی انگلی کی جڑ میں دبائیں۔ اگر وہاں درد ہو تو سمجھیں کہ ذہنی تناؤ بڑھ چکا ہے۔ یہ درد ناقابل برداشت ہو تو سمجھیں کہ مریض کے ذہنی



شکل نمبر:۱۰۹



شکل نمبر :۱۱۰

ذہن میں بیحد اضافہ ہو گیا ہے اور وہ ذہنی طور پر ٹوٹ کر بکھر جانے والا ہے۔ لہٰذا فوری علاج کرنے کی ضرورت ہے۔

علاج:۔

(i) مریض کو چت لٹا کر دونوں پاؤں کی تمام انگلیوں کو ایک ساتھ اندر کی طرف پیچھے موڑیں۔ ایسا کرنے سے درد ہو گا۔ لیکن تھوڑے دباؤ کے ساتھ تمام انگلیوں کو ہو سکے اتنی پیچھے موڑیں اور چھوڑ دیں۔ جب تک ذہنی تناؤ ختم نہ ہو جائے تب تک **روزانہ تین مرتبہ یہ عمل کریں۔**

(ii) دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے میں باہم بھڑائیں، پھر دائیں ہاتھ کی انگلیوں سے بائیں ہاتھ کی ہتھیلی کے پیچھے دباؤ ڈالیں۔ اسی طرح بائیں ہاتھ کی انگلیوں سے دائیں ہتھیلی کے پیچھے دباؤ ڈالیں۔ اس طرح ایک دو منٹ دن میں تین چار مرتبہ کریں۔ (ملاحظہ کریں شکل 109)

(iii) مندرجہ بالا علاج بستر میں لیٹنے کے بعد 5 سے 12 منٹ کرنے سے اچھی نیند آئیگی اور بے خوابی دور ہوگی۔ ساتھ میں تانبے، چاندی کا ابالا ہوا پانی پئیں۔

(iv) 8 میں سے 2 پیالے کیا ہوا سونا، چاندی، تانبے کا ابالا ہوا پانی روزانہ پلائیں۔

(v) مریض کو کالی فوس M1 پاور کی 8 گولیاں 10 دن تک روزانہ رات کو 8 اور 9 بجے کے درمیان دیں۔ پھر ہر ہفتے ایک وقت دیں۔ دس دن کے بعد کالی فوس 12X کی 4+4 گولیاں روزانہ صبح و شام دیں۔ مکمل کورس 45 روز کا ہے۔

(14) قبض :۔ جلاب لینے کی ضرورت نہیں ہے۔ ایکیو پریشر کا علاج کریں۔ ابالا ہوا نیم گرم (ہو سکے تو نہار منہ) پانی پئیں۔ اور ہفتے میں ایک آدھ وقت پیٹ کو آرام دیں (فاقہ کریں)۔ سب ٹھیک ہو جائیگا۔ غذا میں پانی، لسی اور پتوں والی سبزی زائد مقدار میں لیں۔

داڑھی کے درمیانی حصے پر انگوٹھا رکھ کر 2 سے 6 منٹ [illegible]
کرنے سے پیٹ صاف ہو جائے گا۔ صحتمند رہنے کیلئے ضروری ہے کہ قبض نہ رہے۔ [illegible]
خاص خیال رکھیں کہ ناف اپنے صحیح مقام پر ہے یا نہیں۔ اگر نہ ہو تو باب نمبر 3 میں دی گئی [illegible]
کے مطابق عمل کریں۔

اجابت ہو جانے کے بعد بھی مقعد میں فضلہ بھرا رہ گیا ہو ایسا کئی بار محسوس ہوتا ہے۔ [illegible]
صورت میں یا جنہیں قبض رہتا ہو انہیں درمیانی بڑی انگلی پر تھوڑے سے خوردنی تیل یا صحت [illegible]
مقعد میں جس قدر اندر لے جا سکے لے جائیں اور ارد گرد مالش کریں۔ پھر پیٹ اندر کھینچ [illegible]
نکالیں۔ ایسا کرنے سے دھیرے دھیرے زیادہ فضلہ باہر آ جائیگا۔ اس طرح قبض کا خاتمہ ہوگا۔ بواسیر نہ
ہوگا اور اندر پروسٹیٹ غدود کی ارد گرد مالش ہونے سے پروسٹیٹ غدہ زیادہ فعال ہوگا۔ جریان اور
پیشاب کی تکلیف سے ہونے والے امراض کی بھی روک تھام ہوگی۔

(15) بواسیر:۔ قبض جاری رہنے سے بواسیر ہو جاتی ہے۔ بہت تکلیف ہوتی ہے [illegible]
بعض اوقات خون بھی آتا ہے۔ پرسکون رہ کر درد کو برداشت کرنے والے کے پونٹ 10 پر [illegible]
سے درد ہوگا۔ اس مرض کے علاج کیلئے دونوں ہتھیلیوں یا پاؤں کے تلوؤں میں پونٹ 10 پر [illegible]
دن میں تین مرتبہ علاج کریں۔ اس کے علاوہ قبض کے خاتمے کیلئے بتائے گئے علاج پر [illegible]
کریں۔ خوراک میں مائع اشیاء اور پتوں والی سبزی زیادہ مقدار میں لیں۔ بواسیر کے لئے مقعد [illegible]
کھوپرے کے تیل سے مالش کریں۔

جناب "ن" کو بواسیر میں خون آتا تھا۔ انہوں نے مندرجہ بالا علاج دن میں تین [illegible]
شروع کیا۔ دو روز میں ہی خون آنا بند ہو گیا اور آٹھ روز میں یہ شکایت رفع ہو گئی۔

(16) موٹاپا (چربی):۔ چربی میں اضافے کی وجوہات مندرجہ ذیل ہیں۔

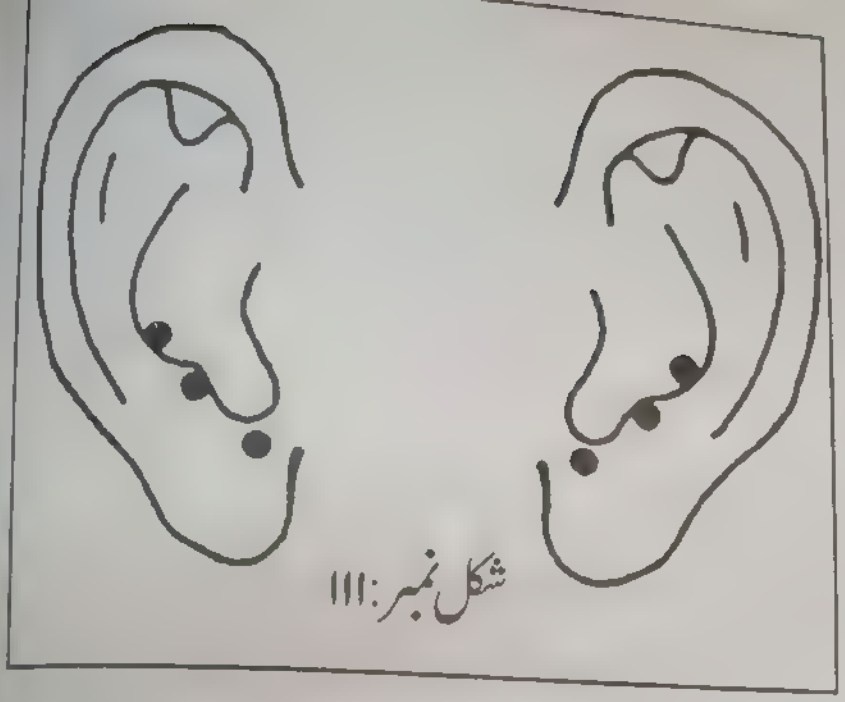
(i) قشریہ ایڈرینل صحیح طور پر کام نہ کرتا ہو۔

(ii) جنسی غدہ خصوصاً عورتوں کا کام کرتا ہو۔

(iii) جسم کی ضرورت سے زیادہ اور برابر چبائے بغیر کھانے کی عادت کی وجہ سے زیادہ کیلری ملتی ہے اور وزن بڑھتا ہے (چربی بڑھتی ہے)۔

پہلی وجہ پوائنٹ 8 پر علاج کرنے سے دور ہوگی۔ دوسری وجہ پوائنٹ 11 سے 15 پر علاج کرنے سے اور تیسری وجہ میں مریض کو کم چبا کر جلدی جلدی کھانے کی عادت ہوتی ہے اور قوت ارادی کمزور ہوتی ہے۔ لہٰذا غذا کم کھانے اور ورزش کرنے کی خواہش کے باوجود اس پر عمل نہیں ہو سکتا۔ اس کے لئے پہلے برابر چبانے کی عادت ڈالیں۔ اور تمام رطوبتی غدود پر پندرہ دن علاج کریں۔ اس سے جسم کی دھاتوں میں توازن Metabolism پیدا ہوگا۔ قوت ارادی میں اضافہ ہوگا اور کھانے کی مقدار کم کی جا سکے گی۔ شکر اور چربی والی اشیاء سے پرہیز کریں اور غذا کا نظام درست کریں۔ شیرنی، ٹھنڈے مشروب، شکر، مکھن، گھی، تیل، آئسکریم بند کر دیں۔ نمک کم سے کم لیں۔ جہاں ضرورت ہو تو پہاڑی نمک استعمال کریں۔ خوراک میں سبزیاں اور ہرارس زائد لیں۔ تھوڑے پھل کھائیں۔ اگایا ہوا اناج لیں۔ یا پھر گیہوں کی بنی ہوئی اشیاء ہی کھائیں یا چاول کی ہی اشیاء کھائیں۔ اس طرح لوازمات کم ہونگی، کھانے کی مقدار کم ہوگی اور چربی کم ہونے لگے گی۔ مختصر یہ کہ روزانہ 800-900 کیلری ملیں اتنی ہی غذا لیں۔ یہ خوراک کا تجربہ جاری ہو تب روزانہ صبح نہار منہ مشروب صحت یا پانی میں شہد اور لیموں ڈال کر نیم گرم پئیں۔ اس طرح یکدم کھا لینے کا رجحان قابو میں رہیگا۔ دن میں تانبے، چاندی یا سونے کا ابالا ہوا پانی گرم یا نیم گرم لیں۔ روزانہ دو کپ ہرارس لیں، شمسی مشق کریں، زیادہ پیدل چلیں، گھر سے باہر کے کھیل کھیلیں آسن وغیرہ ہلکی پھلکی ورزشیں کریں۔ ہو سکے تو تیل کی مالش کرائیں۔ ایک بار وزن کم ہو جانے کے بعد اس تھراپی کے باقاعدہ استعمال سے وزن کو قابو میں رکھا جا سکتا ہے۔

چربی اور وزن گھٹانے کیلئے :۔ بھوک کم لگتی ہو تو کھانے سے نصف گھنٹہ قبل شکل نمبر 111 کے مطابق کان کے تین پوائنٹ پر دونوں کانوں کے پیچھے انگوٹھا رکھ کر انگلی سے زور دیکر مساج کریں۔ دن میں تین سے چار مرتبہ یہ عمل کریں۔ خصوصی فائدہ حاصل کرنے کیلئے غذا سے مٹھائی، آئسکریم، تلی ہوئی



اشیاء(نمکو)، چاول وغیرہ بند کر کے ہری سبزی کا رس، پھل وغیرہ لیتے رہیں۔ 10 میں سے 4 گلاس کیا ہوا سونا، چاندی کا ابالا ہوا پانی پئیں۔صحیح طور پر دباؤ ڈالنے کیلئے انگوٹھے کو کان کے پیچھے رکھ کر انگلیوں سے پوائنٹس پر دباؤ ڈالیں۔

اضافی فوائد:۔

روزانہ 15 سے 20 مرتبہ شمسی مشق کریں۔ہلکی پھلکی ورزشیں، زیادہ پیدل چلنا وغیرہ شروع کریں۔ہو سکے تو ہفتے میں دو مرتبہ پورے جسم پر تیل کی مالش کریں۔ایک بار وزن کم ہو جانے کے بعد ایکیو پریشر کے باقاعدہ علاج سے وزن برقرار رکھ سکیں گے۔

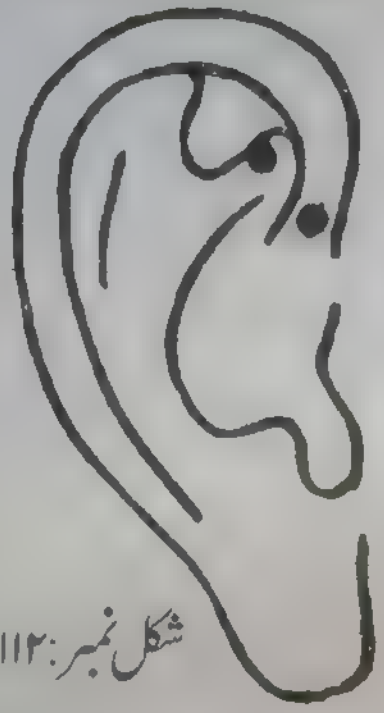
(17) بری عادتیں کیسے ترک کریں :۔ شراب پینا، تمباکو وسگریٹ نوشی، زیادہ کھانا (بسیار خوری) وغیرہ بری عادتوں کے حامل لوگوں کو اکثر ان کی بری عادتوں کے مُضر اثرات کے بارے میں علم ہوتا ہے لیکن وہ ان بری عادتوں کو چھوڑنے کی خواہش کے باوجود انہیں ترک نہیں کر سکتے۔کیونکہ قوت ارادی اتنی مضبوط نہیں ہوتی۔اس سلسلے میں ایکیو پریشر ان تمام لوگوں کیلئے کارآمد ہو سکتا ہے۔تمام پوائنٹس پر دن میں دو بار روزانہ علاج کریں۔رطوبتی غدود کے تمام پوائنٹس پر صبح شام دو دو منٹ علاج کریں۔پندرہ روز میں بری عادت چھوڑنے جتنی قوت ارادی حاصل ہو جائیگی۔سولہویں دن بری عادت چھوڑنے کا عہد کریں اور یہی علاج جاری رکھیں۔اس طرح بری عادت سے ہونیوالے اثرات کا بھی خاتمہ ہوگا۔

خاص تکلیف کے لئے مندرجہ ذیل علاج کارآمد ہوگا :۔

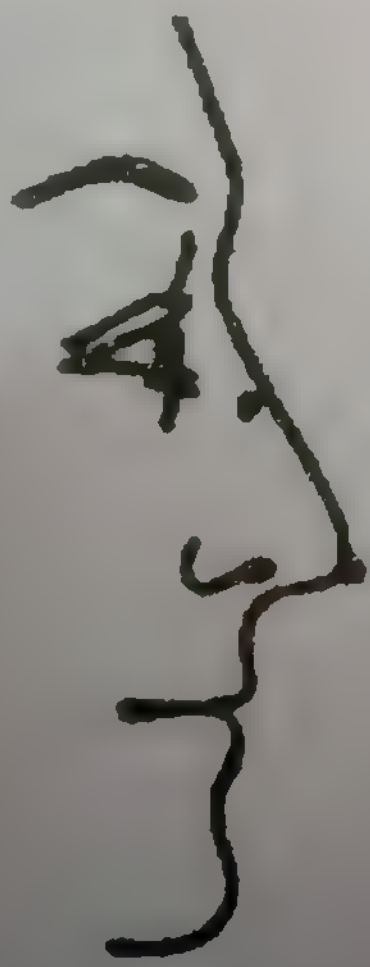
(i) تمباکو چبانے یا پینے کی عادت :۔

(a) مندرجہ بالا علاج جاری ہو تب شکل نمبر 112 کے مطابق دونوں کانوں کے دونوں پوائنٹس پر بھی دن میں ممکن ہو اتنا زیادہ مرتبہ دباؤ ڈالیں۔ اس سے تمباکو کھانے یا پینے کی خواہش کم ہوگی۔

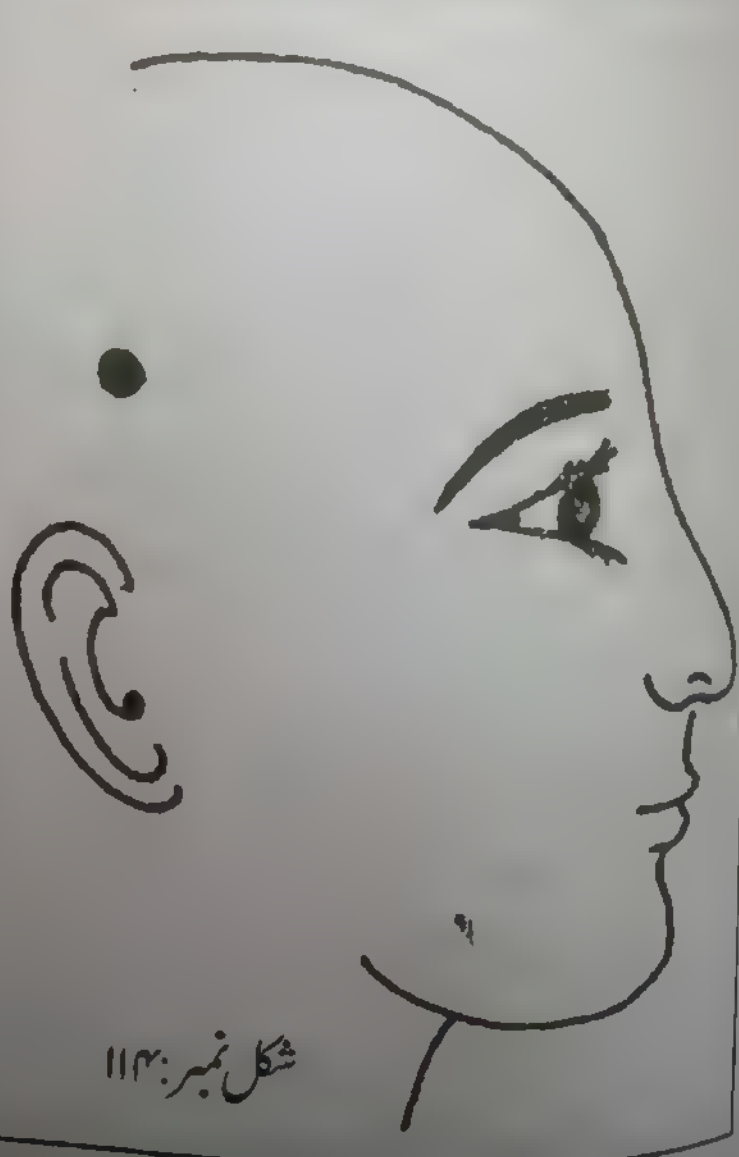
(b) باب نمبر 3 میں دی گئی ہدایات کے مطابق ہو سکے اس قدر زیادہ مرتبہ مشقیں کریں۔ اس طرح تھکے ہوئے پھیپھڑوں کو نئی قوت حاصل ہوگی۔



شکل نمبر: ۱۱۲



شکل نمبر: ۱۱۳



شکل نمبر: ۱۱۴

(ii) شراب کی عادت :۔ (a) اپنے لبلبے کے پوائنٹ کو دبا کر دیکھیں کہ وہ برابر کام کر رہا ہے یا نہیں۔ اگر وہ ضرورت سے زیادہ کام کر رہا ہوگا تو آپ کو شراب پینے کی خواہش زیادہ سے زیادہ ہو گی۔ ایسی صورت میں مندرجہ بالا علاج کے ساتھ ساتھ اس غدہ پر خاص علاج کر کے اسے قابو کریں۔

(b) روزانہ شام کو یا جب بھی شراب نوشی کی خواہش ہو تب گرم پانی پئیں۔ جناب ''ایکس'' کو روزانہ تین پیگ شراب پینے کی عادت تھی۔ انہوں نے یہ علاج شروع کر کے شام کو آدھا پیالہ گرم پانی پینا شروع کیا۔ پندرہ دنوں میں ان کی شراب پینے کی مقدار کم ہوگئی اور صرف ایک ہی پیگ پر اطمینان ہونے لگا۔

(c) کبھی زیادہ شراب نوشی ہو جائے تو شکل نمبر 113 کے مطابق ناک کے سرے پر دو تین منٹ علاج کرنے پر اثر کم ہو جائیگا۔ دوبارہ حواس بحال ہونگے۔ اس طرح علاج کرنے سے بعض اوقات قے ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ لہٰذا علاج کرنے والے کو سامنے کے بجائے برابر میں کھڑے ہو کر علاج کرنا چاہئے۔

(iii) نشہ آور اشیاء کا استعمال :۔

(a) شکل نمبر 114 کے مطابق دونوں کانوں سے ذرا اوپر واقع پوائنٹ پر روزانہ تین مرتبہ دو دو منٹ علاج کریں۔

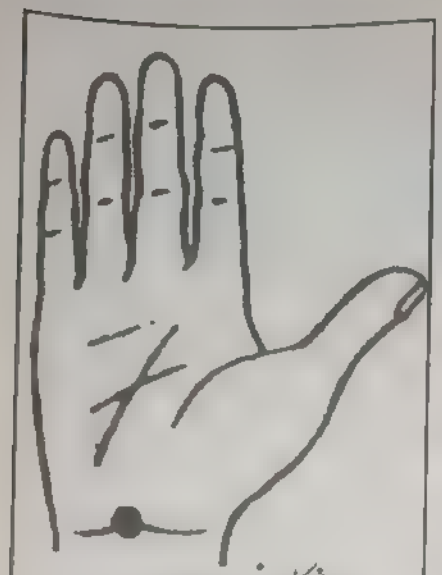
(b) دونوں پبوں میں روزانہ پانچ پانچ منٹ علاج کریں۔ تمام رطوبتی غدود کے تمام پوائنٹس پر دن میں تین مرتبہ دو دو منٹ علاج کریں۔

(c) 6 میں سے 2 پیالے بنایا ہوا سونا، چاندی، تانبے کا ابالا ہوا پانی ایک مہینے تک روزانہ پئیں۔ اس کے بعد دو ماہ تک 4 میں 2 دو پیالے بنایا ہو پانی پئیں۔

(d) 15 سے 20 روز میں نشہ آور اشیاء لینے کی تمنا کم ہو جائے گی۔ اس کے بعد ہی یہ عادت بند کروائیں۔ اس دوران نشہ آور اشیاء کی مقدار رفتہ رفتہ کم کرتے جائیں۔

(e) مریض کو روزانہ دو تین کپ ہرا رس اور ایک دو گلاس پھلوں کا رس دیں۔

(f) تین ماہ کے اس علاج کے دوران سر اور ریڑھ کی ہڈی پر صبح و شام 5 سے 10 منٹ آسمانی روشنی دیں۔ ایک نوجوان کو چھ سالوں سے نشہ آور اشیاء لینے اور مشت زنی کی عادت تھی۔ مندرجہ ذیل علاج شروع کیا گیا۔ 20 روز بعد نشہ آور اشیاء اس نے لینا ترک کر دیا۔ 45 دنوں میں دوبارہ تندرست ہو گیا۔ مشت زنی کی عادت بھی جاتی رہی۔ اب یہ نوجوان ایکیو پریشر کا بڑا مبلغ بن چکا ہے۔



شکل نمبر: ۱۱۵

(iv) بہت زیادہ کھانے کی عادت (بسیار خوری) :۔ خوراک گلے سے نیچے اتارنے سے قبل خوراک کم از کم 12 سے 15 مرتبہ چبانے کی عادت ڈالیں۔ کھاتے ہوئے دوسری ڈکار آتے ہی فوراً کھانا چھوڑ دیں۔ ضرورت محسوس ہو تو چار گھنٹے بعد دوبارہ کھایا جا سکتا ہے۔ لیکن ایک ساتھ زیادہ کھانے کی عادت ترک کر دیں۔ کھاتے وقت مکمل طور پر پرسکون رہیں۔ تمام رطوبتی غدود کے پوائنٹس پر علاج کریں۔

(18) جھلسنا :۔ شکل نمبر 115 کے مطابق دونوں ہاتھوں پر واقع پوائنٹ پر زور دے کر مساج کریں۔ جلن نہایت کم ہو جائے گی۔

(19) ہڈی ٹوٹنا (Bone Fracture) :۔ سب سے پہلے ہڈی ٹھیک سے بٹھائیں۔ پھر مندرجہ ذیل لیپ اتنا گرم لگائیں جتنا کہ برداشت ہو سکے۔

(الف) میندہ لکڑی۔ 100 گرام (ب) ریواچینی۔ 50 گرام (پ) سریش۔ 50 گرام

(ج) رومی مستگی۔ 4 گرام

ان تمام کو پیس کر چورا کر لیں اور پھر کھرل میں آدھا گھنٹہ گھوٹ کر لیپ کی طرح بنائیں۔ اس لیپ کو خوب گرم کریں۔ پھر جہاں ہڈی ٹوٹی ہو، اس جگہ کے اردگرد جتنا برداشت ہو سکے اتنا گرم

لگائیں اور خشک ہونے دیں۔ بعد ازاں اس کے گرد گتے یا لکڑی کی پٹی رکھیں اور پٹی باندھ دیں۔ دوسرے دن ڈیٹول والے نیم گرم پانی سے لیپ صاف کریں اور دوبارہ گرم لیپ لگائیں۔ اس طرح آٹھ روز تک کریں۔ اس دوران جہاں فریکچر ہوا ہو اس کے دائیں یا بائیں ہاتھ کے سروں پر علاج کریں۔ اس سے جلد آرام ہوگا۔ یہ طریقہ علاج مارواڑ کے ایک ریگستانی ساربان سے حاصل ہوا ہے اور ہڈی کے معالجین نے بھی تجربات کی بنا پر صحیح تسلیم کیا ہے۔ ممبئی کے ایک معروف ہڈی کے معالج کا بیان ہے کہ "مریض کی ہڈی برابر بٹھانے کے بعد سادہ فریکچر اور دو سے زائد فریکچر میں بھی مندرجہ بالا لیپ لگاتا ہوں اور 8 سے 10 روز میں مریض ٹھیک ہو جاتا ہے۔

(20) فائیلیریا:۔

(i) اپنے پاؤں پاپڑ بیلنے کے بیلن یا کسی اور رولر پر پانچ پانچ منٹ رگڑیں۔

(ii) متاثرہ حصے پر بھی یہ بیلن یا رولر پانچ منٹ تک گھمائیں۔

(iii) 6 پیالوں میں سے 2 پیالے کیا ہوا چاندی کا چھمکایا ہوا پانی پئیں۔

(iv) تمام پوائنٹس پر روزانہ خصوصاً گردے کے پوائنٹ پر دن میں تین مرتبہ دو دو منٹ علاج کریں۔

(21) کوڑھ (Leprosy/Lucoderma) برص:۔

(i) گرمی اور اس سے ہونے والا پسینہ جب جلد کے کچھ مسامات سے باہر نہ آسکے تب یہ مرض ہوتا ہے۔

(ii) جب کچھ مسامات سے یہ کچرا، پسینہ باہر نہ آسکے تو وہیں پر زیادہ سے زیادہ جمع ہو جاتا ہے اور اعصابی رگ کا جلد کے مسام کے پاس واقع سرا بہرہ ہوتا جاتا ہے۔ غیر فعال ہوتا چلا جاتا ہے۔ نتیجہ میں جلد کے اس حصے میں احساس نہیں ہوتا اور جلد کے اس حصے کی رنگت تبدیل ہو جاتی ہے۔ سفید داغ ہو جاتے ہیں۔

(iii) اگر اس مرض کا بروقت علاج نہ ہو، مناسب مقوی غذا نہ ملے اور شاید ایڈرینل غدود کم کام کرتے ہوں تو ہاتھ پاؤں اور ناک پر واقع اعصابی رگ کے دوسرے سرے پر بھی اثر

ہوتا ہے۔ انگلیاں مڑ جانا اور ناک جھڑ جانا وغیرہ کی تکالیف ہوتی ہیں۔

(iv) اس کے بعد مرض بڑھنے سے لمف غدود کم کام کرنے لگتے ہیں اور ہاتھ پاؤں میں متاثرہ حصہ سڑنے لگتا ہے اور اس میں سے پیپ نکلنے لگتا ہے۔ اس کے بعد ناک وغیرہ اور جسم کے دیگر حصوں پر بھی اثر ہونے لگتا ہے۔

علاج :۔

(i) ایڈرینل اور دیگر رطوبتی غدود پر علاج کریں۔ تاکہ دوران خون برابر ہو اور آکسیجن ہر جگہ پہنچ سکے۔

(ii) گردے کے پوائنٹ 26 پر روزانہ دو مرتبہ دو دو منٹ دباؤ ڈالیں۔ تاکہ جسم میں سے کثافت (Toxins) خارج ہوں اور اگلے صفحوں میں (26) میں بتائے گئے طریقے سے سیاہ چائے بنا کر 15 سے 20 روز پئیں۔

(iii) جلد کا جو حصہ مردہ ہو گیا ہو احساس نہ ہوتا ہو، وہاں 3 سے 5 منٹ آگے (22) میں بتائے گئے طریقہ کے مطابق گرم پیشاب لیکر روئی سے اس حصے پر اور ارد گرد روزانہ صبح و شام پانچ منٹ مالش کریں۔ بعد ازاں نیم گرم پانی سے وہ حصہ صاف کر لیں۔

(iv) جلد کا جو حصہ متاثر ہوا ہو وہاں آفتابی غسل (سن باتھ) لیں۔ ایسا ممکن نہ ہو تو اس حصے پر آسمانی رنگ کی روشنی لیں۔

(v) تانبا، چاندی کا چھمکایا ہوا پانی (آٹھ میں سے دو پیالے کیا ہوا) پئیں۔

(vi) نمک بند کر دیں۔ ضرورت محسوس ہو تو پہاڑی نمک لیں۔

(vii) مندرجہ ذیل سات اشیاء کا 25 گرام تازہ رس مفید ہوتا ہے۔

چولائی یا پالک کے پتے، میتھی کے پتے، ککڑی، پودینہ، تلسی یا کنول کے پتے، ہرا دھنیا، آملہ یا اس کا چورن، کڑوے نیم کے پتے۔

ان میں سے جتنی بھی اشیاء دستیاب ہوں ان کا ایک ساتھ رس نکال کر پئیں۔

(viii) گیہوں کی بھوسی میں برابر مقدار میں چنے کا آٹا ملائیں۔ اس میں ٹرپنٹائن ڈال کر پیسٹ بنا

لیں۔اور متاثرہ حصے پر لگائیں۔جلد خشک ہو کر کھینچنے لگے تو وہاں کھوپرے کا تیل لگائیں۔

(22) ناسور :۔اگر مریض کو ذیابطیس کی شکایت نہ ہو تو اس کا صبح کا پہلا پیشاب لیں۔ورنہ کسی بھی صحتمند شخص کا پہلا پیشاب یا گائے کا پیشاب لیں۔اسے گرم کرنے کے بعد ذرا ٹھنڈا ہونے دیں۔اوپر کی بالائی (Crust) نکال دیں۔

اگر پاؤں کا ناسور ہو تو ایمونیا سے بنائی ہوئی برف لے کر اسے ران سے پاؤں کے سرے تک پانچ منٹ مساج کریں۔ایسا کرتے وقت ہر ایک جوڑ کا خاص خیال رکھیں۔پھر مندرجہ بالا گرم پیشاب میں روئی ڈبو کر اسے ران سے پاؤں کے سرے تک رگڑیں اور متاثرہ حصے پر پانچ سے سات منٹ تک مالش کریں۔(گرم پیشاب سے) پھر اس حصے پر روئی رکھ کر پٹی باندھ دیں۔دو گھنٹے بعد ڈیٹول سے وہ حصہ صاف کرلیں۔اسی طرح شام کو بھی کریں۔دو سے پانچ روز میں متاثرہ حصہ خشک ہو جائیگا اور مرض زائل ہو جائیگا۔

پیچھے (دبر میں) بھگندر ہوا ہو تو مندرجہ بالا کے مطابق برف لے کر کندھے سے ران تک مالش کریں۔جوڑوں پر خاص طور پر مالش کریں۔متاثرہ حصے پر اور اس کے ارد گرد مندرجہ بالا کے مطابق گرم پیشاب سے پانچ سے سات منٹ مالش کریں۔لمف عذہ کے پوائنٹ 16 پر دن میں تین مرتبہ دو دو منٹ علاج کریں۔

(23) جنسی امراض :۔ (الف) جیسا کہ اوپر بتایا گیا ہے، متاثرہ حصے پر دو سے چار منٹ برف کی مالش کریں۔(ب) مریض کو ذیابطیس نہ ہو تو اسی کا پیشاب لیں ورنہ کسی اور صحتمند شخص کا پیشاب یا گائے کا پیشاب لیکر اس میں نصف چمچ سوڈا کارب (کھانے کا سوڈا) ڈالیں۔اس پیشاب کو گرم کرلیں ذرا ٹھنڈا ہونے پر اوپر سے بالائی (Crust) نکال کر اس پیشاب میں روئی بھگو کر متاثرہ حصے اور ارد گرد پانچ سات منٹ مالش کریں۔پھر وہ حصہ ڈیٹول والے پانی سے صاف کرلیں اور پٹی باندھ دیں۔تین سے چار دن صبح و شام اس طرح کریں پھر باب 12 میں درج شدہ ہدایات کے مطابق علاج کریں، تاکہ بہت زیادہ جنسی خواہش قابو میں رہے۔

(24) کینسر:۔ انسان نے خود ہی یہ جان لیوا مرض تخلیق کیا ہے۔ جب اس مرض کا پتہ چلتا ہے تب تک وہ جسم میں بہت زیادہ پھیل چکا ہوتا ہے، جو اس مرض کیلئے خاص تشویش کا سبب ہے۔ اس میں مکمل تندرستی کا امکان نہ ہونے کے برابر ہوتا ہے۔ پھر اس مرض کا علاج اس قدر مہنگا اور طویل ہوتا ہے کہ مریض اور اسکے لواحقین معاشی اور ذہنی طور پر ٹوٹ جاتے ہیں۔

کینسر ہونے کی فوری وجہ ہے جسمانی اعضاء اور جسم کی انتہائی شدید لاپرواہی۔ عام سگریٹ پینے والوں کے پھیپھڑے مسلسل زخمی ہوتے رہتے ہیں۔ تمباکو پینے والے یا گرم چائے یا کافی پینے والے کا منہ مسلسل جلتا اور تپتا رہتا ہے۔ پوشیدہ حصے کی دیکھ بھال اور صفائی سے لاپرواہی ہو تو رحم کا کینسر ہوجاتا ہے۔ یہودی خواتین اپنے پوشیدہ حصے کی انتہائی احتیاط سے صفائی رکھتی ہیں۔ لہٰذا انہیں رحم یا اندام نہانی کا کینسر نہیں ہوتا۔

جو مائیں اپنے بچوں کو اپنے دودھ سے محروم رکھتی ہیں انہیں پستان کا کینسر ہونے کا امکان رہتا ہے۔ اور غیر شادی شدہ خواتین میں پستان کا کینسر جنسی جذبات پر ظلم کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ایسا معلوم ہوا ہے کہ رہباؤں کو اس قسم کا کینسر نہیں ہوتا۔

پیٹ یا آنتوں کا کینسر ہونے کی خاص وجوہات میں باریک آٹا، ریفائنڈ چاول، چائے، کافی، شکر اور مصالحہ جات کا بے تحاشہ استعمال اور شراب کی لت شامل ہیں۔ ویسٹ انڈیز میں شکر کے کارخانوں میں کام کرنے والے مزدور گڑ (مولاسس) کا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ انہیں کینسر نہیں ہوتا۔ مقعد کا کینسر ہونے کا سبب مسلسل قبض یا پھر قبض کی وجوہات ہوتی ہیں۔ غذا سے متعلق غلط عادات اور زیادہ تر بیٹھ کر گزارے جانے والی زندگی۔ بھارتی صوبہ گجرات میں سبزی خور لوگوں کی غذا متوازن ہوتی ہے۔ وہ دودھ، دہی، لسی اچھی طرح لیتے ہیں۔ لہٰذا انہیں اس قسم کا کینسر نہیں ہوتا۔

دوسری اہم وجہ ہے جسم کو سمجھنے کیلئے ضروری نقطۂ نظر کی کمی، ہمیں جو مرض ہوتا ہے اس کے ذریعے جسم ہمیں نشاندہی کرتا ہے کہ اندر کوئی گڑبڑ ہے۔ جیسے ٹانسلز کی صورت میں اس کی وجہ سمجھ کر اس کا علاج کرنے کے بجائے ہم ان اشارات کو ہی ختم کر دیتے ہیں۔ یعنی ٹانسلز کٹوا دیتے ہیں۔ پیٹ میں

درد ہوتو اپنڈکس کٹوا دیتے ہیں۔ سردی جیسے امراض کو اینٹی بائیوٹک ادویات سے دبا دیتے ہیں۔ ہمارا جسم تو خدا کی مقدس دین ہے۔ ہمیں اس کا ہر عضو پاک صاف اور امراض سے پاک رکھنا چاہئے۔ اس کے بجائے ہم اسے ایک کوڑا گھر سمجھ کر جو دل چاہے کھاتے پیتے رہتے ہیں۔ اور اس کی وجہ سے پیدا ہونے والی آلائشوں کو خارج کرنے کی بجائے اندر ہی اندر دبا دیتے ہیں۔ یہ آلائشیں دبا دبا کر گانٹھ کی شکل اختیار کر لیتی ہیں۔ اور بعض اوقات یہی گانٹھ جان لیوا ثابت ہوتی ہے۔

کینسر کے دور رس اسباب :۔ ہمارے نظام خون میں مندرجہ ذیل اشیاء کا استعمال نقصان دہ تبدیلیاں پیدا کرتا ہے۔

(i) مصنوعی کھاد اور جراثیم کش ادویات کی مدد سے اگائی جانے والی غذائیں (ii) ڈبوں میں بند کئے ہوئے پھل، جوس، اچار (iii) فلورائیڈ کا غیر ذمہ دارانہ استعمال (iv) نقصان دہ ماحول میں کام مثلاً ایسبیسٹوس (Asbestos) اور سیمنٹ فیکٹری میں کام کرنے والے ملازمین۔ وہ جب سگریٹ پیتے ہیں تو گویا کینسر کو دعوت دیتے ہیں (v) آلودگی، جس کی بڑی وجہ جنگلات کا خاتمہ، ڈیزل کا استعمال، کیمیکل فیکٹریوں سے خارج ہونیوالا دھواں (vi) آلودہ پانی، صنعتی فضلہ دریا میں پھینکنے سے پانی آلودہ ہوتا ہے (vii) قدرت کی زیادہ سے زیادہ مخالفت۔

اس طرح کینسر کا جان لیوا مرض ہم نے ہی پیدا کیا ہے۔ ان وجوہات کا سدباب کر کے کینسر کی روک تھام کی جا سکتی ہے۔ اس بھیانک مرض سے انسان کے علاوہ دیگر جاندار محفوظ ہیں۔ اس کی ظاہری وجہ یہ ہے کہ وہ قدرتی اصولوں کی پاسداری کرتے ہیں۔

کینسر کس طرح پھیلتا ہے:۔ ہمارے جسم میں روزانہ لاکھوں خلیات مرجاتے ہیں اور انکی جگہ نئے بننے والے خلیات لے لیتے ہیں۔ یہ عمل تلّی کے ذریعہ ہوتا ہے اور اس کا نظم و نسق لمف غدود کرتے ہیں۔ جب ہم اپنے جسم کی طرف سے بے پروہ رہتے ہیں، قدرتی اصولوں کی مخالفت کرتے ہیں، تب جسم میں نئے خلیات بننے کا عمل ماند پڑ جاتا ہے۔ جب جسم میں زیادہ سے زیادہ خلیات مرجاتے ہیں (Decaying)۔ جسم میں زیادہ سے زیادہ نقائص ہوتے جاتے ہیں، تب تلی اور لمف غدود پر کام کا

ضافی بوجھ پڑتا ہے۔ رفتہ رفتہ جسم میں بگاڑ (Toxins) بڑھنے لگتا ہے۔ جس کا ہمیں بظاہر کوئی
حس نہیں ہوتا لیکن یہ بگاڑ ہم نے جسم کے جس حصے کو پہنچایا ہو وہیں بڑھتا ہے۔ بیڑی سگریٹ پینے
والوں کے منہ میں کینسر ہو جاتا ہے اور بڑھتا چلا جاتا ہے۔ جب اس بگاڑ کا بہت زیادہ ذخیرہ ہو جاتا ہے
تو ایک گانٹھ کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ پھر اس کی افزائش ہوتی ہے۔ اس دوران لمف غدود جو کمزور
ہو چکے ہوتے ہیں، دیگر رطوبتی غدود کو نقصان پہنچانا شروع کر دیتے ہیں۔ اس زہریلے چکر کے اضافے
سے جسم کی بیحد کارآمد رطوبتی غدود جسم میں ہارمونس پیدا کرنا بند کر دیتے ہیں۔ پھر اس منفی نشوونما کا عمل
(Malignant Growth) بہت تیز ہو جاتا ہے اور جسمانی ڈھانچہ میں تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔
شدید سر درد، وزن کم ہونا، آواز بدلنا، جلد پر داغ دھبے و رنگ تبدیلی، مسلسل بخار رہنا وغیرہ جیسی علامات
محسوس ہوتی ہیں تب تشخیص کرنے پر کینسر کا پتہ چلتا ہے۔

کینسر کی تشخیص، روک تھام اور خاتمے میں ایکیو پریشر نہایت ہی کارآمد ہوتا ہے۔

کسی بھی عضو میں معمولی گڑبڑ ہوئی ہو تو ہتھیلی یا پاؤں میں متعلقہ پوائنٹ سے اس کا پتہ چل
جاتا ہے۔ کوئی بھی تکلیف اگر طویل عرصے تک قائم رہے تو سب سے پہلے تھائیرائیڈ پیراتھائیرائیڈ غدود
بگڑتے ہیں۔ حیاتیاتی خلیات میں گڑبڑ کرنے والے عناصر میں اضافہ ہو اور کینسر کی ابتداء ہو تو لمف
غدود بگڑتے ہیں اوپر بتایا جا چکا ہے کہ جسم میں سے بعض مردہ خلیات دور کرنے کا اہم کام یہ غدود کرتے
ہیں، جب نئے حیاتیاتی خلیات کی پیداوار کا کام سست ہو جائے اور مردہ خلیات کو خارج کرنے اور دیگر
بگاڑ کو روکنے کا کام بڑھ جائے تب یہ غدود تنبیہ کرتے ہیں۔ اس وقت اگر آپ دونوں ہاتھ اور پاؤں
میں واقع پوائنٹ 16 کو دبائیں تو یہ نرم محسوس ہونگے اور وہاں زور دیکر دبانے سے درد محسوس ہوگا۔

جسم کے مختلف حصوں میں کینسر کی تلاش :۔ جس عضو میں کینسر ہونے والا ہو اس کے متعلقہ
پوائنٹ پر دباؤ ڈالنے سے وہاں درد محسوس ہوگا۔ مثلاً پستان کا کینسر ہو تو شکل نمبر 117 کے مطابق ہتھیلی
کے پیچھے دکھائے گئے پوائنٹ پر دبانے سے درد ہوگا۔ اگر مقعد کا کینسر ہو تو متعلقہ پوائنٹ نمبر 20
دبانے سے درد محسوس ہوگا۔

اسی طرح جسم کے کسی بھی حصے میں کینسر ہو تو مندرجہ ذیل پوائنٹس پر دباؤ ڈالنے سے معلوم کیا جاسکتا ہے۔

گلہ، منہ، دانت	:	پوائنٹ نمبر 6
غذا کی نالی	:	پوائنٹ نمبر 6 اور 27 کا درمیانی پوائنٹ
معدہ/پیٹ	:	پوائنٹ نمبر 27
چھوٹی آنت	:	پوائنٹ نمبر 19
بڑی آنت/مقعد	:	پوائنٹس 19 اور 10
جگر/پتہ	:	پوائنٹس 23 اور 22
پھیپھڑے	:	پوائنٹ نمبر 30
دماغ	:	پوائنٹ نمبر 1 سے 5 (دماغ کا ٹیومر)
خون	:	پوائنٹ نمبر 37
ہڈیاں	:	پوائنٹ نمبر 9 اور 37
پستان	:	ہتھیلی کے پیچھے درمیان میں واقع پوائنٹ
رحم	:	پوائنٹ 11 سے 15

جب پہلی تنبیہ پر توجہ نہ دی جائے تب یہ مرض دیگر غدود کو نقصان پہنچانے لگتا ہے جس سے خطرناک صورتحال پیدا ہو جاتی ہے۔ جب یہ رطوبتی غدود جسم کیلئے کارآمد ہارمونس جسم و خون میں پیدا کرنا بند کر دیتے ہیں، تب جسم میں بگاڑ بڑھنے لگتا ہے اور گانٹھ بندھ جاتی ہے جو تیزی سے بڑھنے لگتی ہے اور جسم کے بنیادی نظام کو نقصان پہنچاتی ہے۔ نیز مریض کو موت کی وادی میں دھکیل کر لے جاتی ہے۔

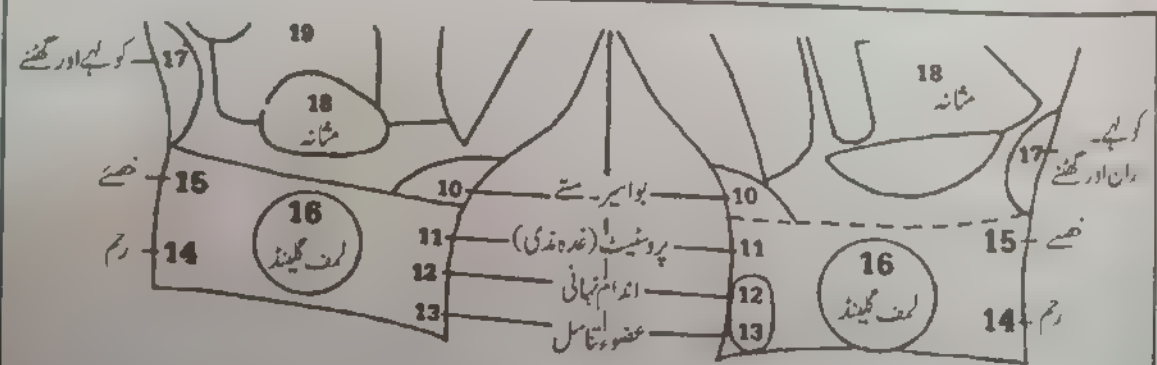
ایکیو پریشر کی مدد سے اس مرض کا ابتداء میں ہی سراغ لگایا جاسکتا ہے اور اس کا خاتمہ بھی کیا جاسکتا ہے۔ نیز اس تھراپی کا علاج روزانہ یا بالآخر ہفتے میں تین مرتبہ کیا جائے تو کمزور تلی اور لمف غدود کو

دوبارہ فعال بنایا جاسکتا ہے اور جن وجوہات کی بنا پر کینسر ہوتا ہے اس کا سدباب کیا جاسکتا ہے۔ اس طرح ایکیو پریشر کے ذریعے کینسر کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔

رحم کے کینسر کا سراغ کیسے لگائیں :۔

جو خواتین اپنا پوشیدہ حصہ برابر صاف نہیں رکھتیں انہیں رحم کا کینسر ہونے کے امکانات رہتے ہیں۔ طویل عرصے سے ایام کی بے قاعدگی ہو اور مسلسل لیکوریا رہتا ہو تو بھی کینسر کا امکان ہوتا ہے۔ اس کینسر کو آسانی سے پرکھا جاسکتا ہے۔ لمف غدود کے پوائنٹ 16 پر درد ہوتا ہو اور ساتھ ہی پوائنٹ 11 سے 15 پر بھی درد ہو تو رحم کا کینسر ہونے کے امکانات ہیں۔

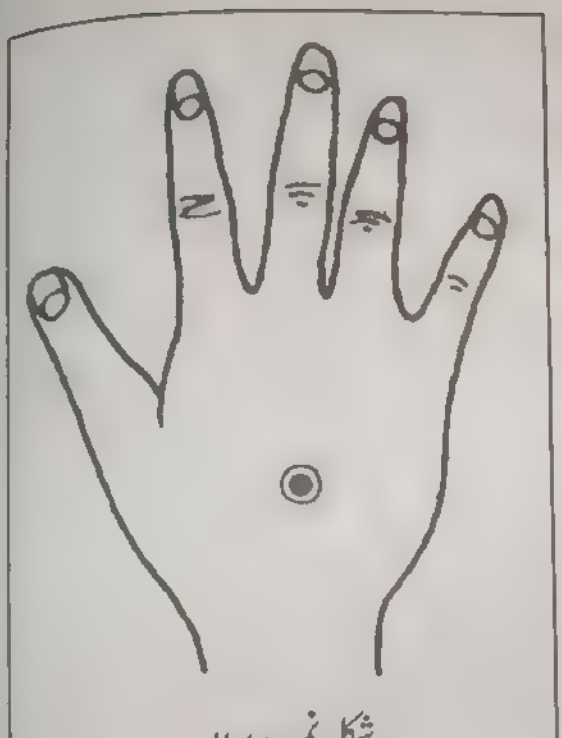
پستان کے کینسر کی تشخیص:۔ شکل نمبر 117 کے مطابق دائیں پستان کیلئے دائیں ہتھیلی کے پیچھے اور بائیں پستان کے لئے بائیں ہتھیلی کے پیچھے پوائنٹ پر دبائیں۔ اگر وہاں درد نہ ہو تو سمجھ لیں کہ پستان کا کیسنر نہیں ہے۔ اب اگر ان پوائنٹس پر درد ہو لیکن لمف غدہ کے پوائنٹ 16 پر درد نہ ہو تو سمجھ لیں کہ پستان کا کینسر نہیں ہے۔ دودھ بھر جانے یا دیگر کسی وجہ سے درد ہوتا ہو تو ہتھیلی کے پیچھے واقع پوائنٹ پر دبانے سے درد زائل ہو جائے گا۔ جب پوائنٹ نمبر 16 کے ساتھ ساتھ دائیں ہتھیلی کے پیچھے کے پوائنٹ پر درد ہوتا ہو تو سمجھ لیں کہ دائیں پستان کا کینسر ہے۔ اسی طرح پوائنٹ 16 اور بائیں



شکل نمبر: ۱۱۶

۱۰ بواسیر، ۱۱ پروسٹیٹ، ۱۲ اندامی نہانی ۔ عضو تناسل،

۱۴ رحم، ۱۵ خصیے، ۱۶ لمف غدود، ۱۷ کولہے اور گھٹنے، ۱۸ بلیڈر



شکل نمبر:۱۱۷

ہتھیلی کے پیچھے کے پوائنٹ پر درد ہو رہا ہو تو سمجھ لیں کہ بائیں پستان کا کینسر ہے۔ اس صورت میں پوائنٹ 11 سے 15 پر دبانے سے وہاں درد محسوس ہوگا۔ یہ پوائنٹ زیادہ نرم ہوں اور وہاں دِبانے سے شدید درد ہو تو سمجھ لیں کہ کینسر بہت بڑھ چکا ہے۔

اگر یہ تصدیق ہو جائے کہ کینسر ہے تو ڈریں نہیں کیونکہ کینسر با آسانی ٹھیک ہوسکتا ہے۔

علاج:۔ مندرجہ ذیل ہدایات کے تحت ہر ایک پوائنٹ پر دن میں تین مرتبہ دو دو منٹ علاج کریں۔

(i) پستان کا کینسر ہو تو دونوں ہتھیلیوں کے پیچھے کے پوائنٹ پر دباؤ ڈالیں۔

(ii) رحم کا کینسر ہو تو کلائی کے دونوں طرف پوائنٹ 11 سے 15 پر۔

(iii) دونوں ہاتھوں کے پوائنٹ 16 پر۔

(iv) تمام رطوبتی غدود کے پوائنٹس 25,8,4,3 اور 28 پر۔

(v) دونوں ہتھیلیوں کے تمام پوائنٹ پر دن میں دو مرتبہ کل پانچ پانچ منٹ علاج کریں۔ گردے کے پوائنٹ 26 پر سب سے آخر میں علاج کریں۔

(vi) 15 سے 20 روز نہار منہ "کالی چائے" پئیں۔

(vii) پستان اور رحم کے کینسر کے علاج کیلئے پچکاری (Vaginal Douche) انتہائی ضروری ہے۔

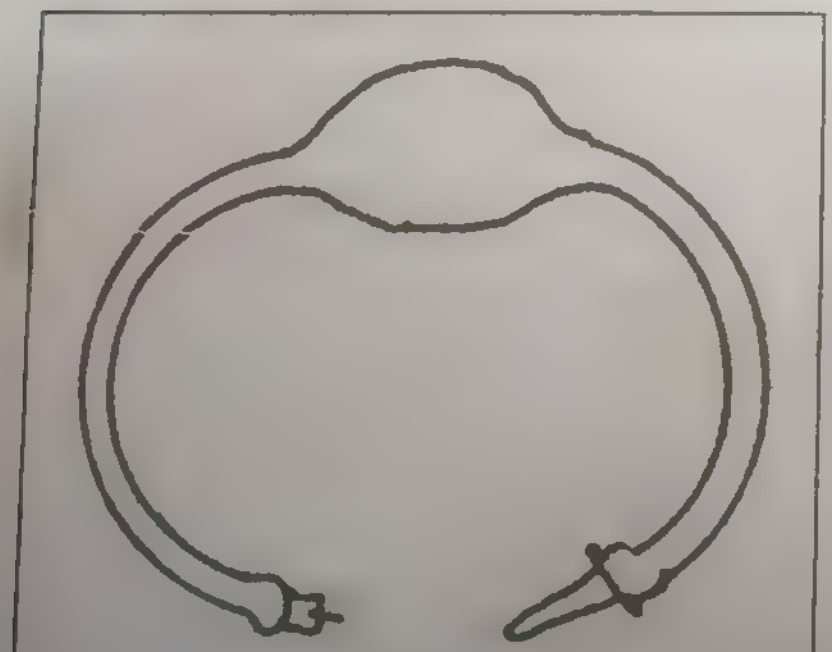
سب سے پہلے جراثیم کش دوا والے پانی سے پچکاری صاف کریں۔ ایک آدھ لیٹر نیم گرم پانی میں دو تین قطرے جراثیم کش دوائیں ڈالیں۔ پھر پچکاری کا پمپ دبا کر پچکاری میں یہ پانی

بھر میں، پھر پچکاری کا پلاسٹک والا حصہ (تقریباً دو انچ) اندام نہانی میں ڈال کر پمپ کو دبائیں۔ اس طرح پانی اندرونی حصے میں جائیگا اور وہاں صفائی ہوگی۔ دو سے چار مرتبہ ایسا کریں۔ جب اندام نہانی میں پیشاب میں پیپ ہو تب پچکاری کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

(VIII) کینسر کے سلسلے میں علاج کے وقت غذا میں ضروری تبدیلی کریں۔

(IX) جب ہتھیلیوں کے پیچھے کے پوائنٹس اور پوائنٹ نمبر 16 بہت نرم ہو گئے ہوں اور وہاں شدید درد ہو رہا ہو اور پستان میں گانٹھ کی طرح محسوس ہو، تو کم پاور کا مقناطیس نارتھ پول (North Pole) اس طرح لگائیں کہ وہ گانٹھ کو چھو رہا ہو اور دن میں دو سے تین مرتبہ تین تین منٹ کیلئے رکھیں۔ اس سے گانٹھ ختم ہو جائے گی۔

ایک پچاس سالہ خاتون کو دونوں پستانوں میں کینسر تشخیص کیا گیا اور آپریشن کا مشورہ دیا گیا۔ انہوں نے مندرجہ بالا علاج کیا اور 45 روز میں ہی بالکل ٹھیک ہو گئیں۔ چار بچوں کی ماں ایک 40 سالہ خاتون کو رحم اور دائیں پستان میں کینسر کا پتہ چلا۔ انہوں نے مندرجہ بالا علاج 60 روز تک کیا۔ بعد ازاں اس کے شوہر نے آکر میرا شکریہ ادا کیا کہ انہیں 10 سال چھوٹی ہو جانے والی نئی جوان بیوی ملی ہے۔ اس طرح بے شمار کیسوں میں فوائد ہوئے ہیں۔



شکل نمبر: ۱۱۸

حال ہی میں میرے پاس 12 ایسے کیسز آئے جن میں گردے بدلنے (Transplantation of Kidney) کیلئے آپریشن کا مشورہ دیا گیا تھا، ان تمام

کیسوں کا معائنہ کرنے پر معلوم ہوا کہ گردے میں 40-50 فیصد سے زیادہ نقصان نہیں ہوا تھا۔ نو کیسوں میں رحم کا کینسر اور تین کیسوں میں غدہ مذی کا کینسر معلوم ہوا۔ صرف 40 سے 60 دنوں میں ان سب کی شکایات رفع ہو گئیں۔ لہٰذا مشورہ دیا جاتا ہے کہ ڈائیلیسس کروانے یا گردے بدلوانے کا آپریشن کروانے سے قبل یہ معلوم کر لیں کہ کینسر ہے بھی یا نہیں۔

اگر کسی مرض کی فوراً تشخیص ہو جائے تو اس کا خاتمہ کیا جا سکتا ہے۔ طب کی دنیا میں بھی اسے مستند تسلیم کیا گیا ہے۔

تمام اقسام کے کینسر کا علاج :۔ پورے جسم کا علاج کیا جائے، حیاتیاتی خلیات پیدا کرنے والے اعضاء، جگر، پتہ، تلی، گردے اور رطوبتی غدود، یہ سب فعال ہونے چاہئیں۔ ان سب امور اور جسمانی نظام برقرار رکھنے میں ایکیو پریشر کی بڑی افادیت ہے۔ اس سے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔ اس کے لئے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

(i) ناف چیک کریں۔ اگر وہ صحیح مقام پر نہ ہو تو باب نمبر 3 میں دی گئیں ہدایات کے مطابق علاج کر کے اسے درست کریں۔

(ii) غذا میں نمک اور مصالحہ جات بند کر دیں۔

(iii) پانی میں دو چمچ کافی ڈال کر ابالیں اور پھر اس پانی سے دن میں کم از کم دو مرتبہ اینما لیں۔ اس سے گانٹھ کھل جاتی ہے اور مقعد، آنتیں اور معدے میں ہونیوالا بگاڑ تیزی سے اصلاح پذیر ہو جاتا ہے۔

(iv) گانٹھ ہو گئی ہو تو باب 14 میں دی گئی ہدایات کے مطابق بھاپ کا علاج کریں۔ پیٹ آنتیں، رحم یا مقعد کا کینسر ہو تو ٹھنڈے پھائے کا علاج کریں۔ جہاں کینسر ہوا ہو اس پر پانچ پانچ منٹ دن میں دو مرتبہ مقناطیس کا شمالی سرا (North pole) لگا کر رکھیں، جس سے گانٹھ میں کمی ہو گی۔

(v) 20 پیالے پانی میں سے ابال کر تین چار پیالے کیا ہوا تانبا، چاندی اور سونے کا چھمکایا ہوا

پانی گرم گرم دن بھر پئیں۔

(vi) غذا میں کوڑھ (26) کے علاج نمبر سات میں درج شدہ ہدایات کے مطابق ہر ارس، اگائے ہوئے اناج کا رس یا پانی، بیٹ روٹ، گاجر، گوبھی کا رس، سبز کشمش، انار وغیرہ پھل کھائیں، اور ان کا رس پئیں۔ اس میں شہد ملایا جا سکتا ہے۔ اس قسم کی غذا سے کینسر کے مریض کا وزن بڑھنے کی مثالیں سامنے آئی ہیں۔

(vii) تمام پوائنٹس پر دن میں دو بار علاج کریں۔ رطوبتی غدود کے پوائنٹ 3, 4, 8, 14, 15, 16, 25, 28 اور بچہ ہو تو 38 پر دو دو منٹ علاج کریں۔ تمام علاج کے بعد گردے کے پوائنٹ نمبر 26 پر صبح و شام دو دو منٹ علاج کریں۔

(viii) جس قدر ہو سکے زیادہ سے زیادہ سانس کی مشقیں کریں۔

(ix) غسل آفتابی کریں، اگر یہ ممکن نہ ہو تو روزانہ جسم پر 10 سے 20 منٹ تک نیلے رنگ کی روشنی ڈالیں۔ نیلی روشنی لینے کیلئے ایک ٹیبل لیمپ لیں، اس میں 60 واٹ کا بجلی کا بلب لگائیں اور نیلے رنگ کا جلیٹن پیپر لیکر چار تہہ کر کے بلب پر لپیٹ دیں۔ اب بلب جلانے سے نیلی روشنی ملے گی۔

(x) اگر منہ میں کینسر ہو تو پہلے دانتوں کا معائنہ کرائیں۔ سڑے ہوئے دانت نکلوا دیں اور گڈھے بھروالیں (Cavity)۔ پائیوریا ہو تو اس کا علاج کریں۔

(xi) سب سے پہلے دس دن تک انناس کا جوس مندرجہ ذیل طریقے سے لیں۔
اچھی طرح پکا ہوا ایک عدد انناس لیں۔ اس کے دو حصے کر لیں، آدھے حصے کا جوس طلوع آفتاب کے بعد نکال کر پئیں اور بقیہ آدھا حصے کا جوس غروب آفتاب سے قبل لیں۔ ضرورت محسوس ہو تو اس میں شہد شامل کر لیں۔
منہ، گلا، غذا کی نالی یا معدے کے کینسر کیلئے یہ رس بیحد مفید ہے۔

(xii) مندرجہ ذیل تینوں کو ایکساتھ پیس کر ان کا رس نہار منہ (انناس جوس سے قبل) پئیں۔ اگر

ضرورت ہوتو اس میں شہد شامل کرلیں۔

a. کڑوے نیم کے پتے = 21 عدد (شاخوں سمیت)

b. تلسی کے پتے = 21 عدد (شاخوں سمیت)

c. بیلی پتر کے پتے = 21 عدد (شاخوں سمیت)

خون یا ہڈیوں کے کینسر اور دماغی امراض میں یہ رس پینا ضروری ہے۔ایسے پتے جہاں دستیاب نہ ہو وہاں ایسے اقسام کے تینوں پتوں کا عرق (Tincture) ہومیو پیتھک ادویات والوں کے ہاں مل جائینگے۔آدھے کپ نیم گرم پانی میں پانچ قطرے ڈال کر صبح و شام پئیں۔

(xiii) بارہ تیرہ روز بعد جب مریض کو خوب بھوک لگے (اس مرض میں افاقے کا یہ نیک شگون ہے)، تب تین سے چار کپ دہی مندرجہ ذیل طریقے سے بنا کر دیں۔گائے بکری کے گرم کئے ہوئے دودھ میں تلسی کے بارہ سے پندرہ پتے ڈالیں اور دہی ملالیں۔ اگر مریض پت (گرم) مزاج ہوتو دہی میں مصری ملا کر دیں اور دیگر تمام مزاج کے مریضوں کو اس دہی میں ذرا سا پہاڑی یا سیاہ نمک ڈال کر دیں۔

(xiv) کریلا آگ پر سینک کر کم از کم ایک کریلا کھائیں۔نمبر 11 سے 14 میں درج شدہ علاج خون کے کینسر میں بھی مفید ہے۔

(xv) روزانہ مریض کو مندرجہ ذیل بائیو کیمک دواؤں کا مرکب بنا کر گولیوں یا چورن کی شکل میں دیں۔

کیل فوس 30X = ایک اونس، کالی فوس 30X = ایک اونس

کالی میور 30X = ایک اونس، فیرم فوس 30X = ایک اونس

کالی آئیوڈائیڈ 30X = ایک اونس

(اگر کالی آئیوڈائیڈ گولی یا چورن کی شکل میں نہ ملے تو بقیہ تمام ادویات کی گولی یا چورن میں

کالی آئیوڈائیڈ ٹنکچر کے قطرے ڈالیں)۔ان تمام دواؤں کا مکسچر بنالیں اور روزانہ تین بار دو گرین چورن چھ گولیاں دیں۔ یہ دوا کھانے کے بعد 10 سے 15 منٹ تک کچھ بھی نہ کھائیں پئیں۔

(xvi) کینسر قدرت کی آخری تنبیہ ہے۔قدرت کی پناہ میں جائیں۔ 15 سے 20 روز میں ہی آپ کو مرض سے نجات پانے کے آثار نظر آئینگے۔مختصر عرصے میں ہی (دو سے چار ماہ میں) مرض کا خاتمہ ہو جائیگا۔اس مرض کی ابتداء میں 8-10 دن مریض کو ابکائیاں، شدید سر درد، قے، اینیما لینے سے انکار وغیرہ مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔لیکن علاج جاری رکھیں۔علاج شروع کرتے وقت اگر یہ مرض 75% سے زائد پھیلا نہ ہوگا تو ضرور ختم ہو جائیگا۔اور اگر زیادہ پھیل چکا ہوگا تو مریض کی خطرناک تکلیف تو ضرور کم ہو جائیگی۔

(xvii) اس مرض کے مکمل خاتمے کے بعد متوازن غذا 50% سے 60% گیہوں، چاول، باجرہ اور سبزیاں، پھل، دودھ، دہی، لسی وغیرہ لیں۔نمک سے پرہیز کریں۔ضروری ہو تو سیاہ یا پہاڑی نمک لیں۔سبزی کھانے والے اس قسم کی غذا لیتے ہیں اسی لئے انہیں پیٹ یا آنتوں کا کینسر نہیں ہوتا ہے۔

(xviii) جسم کے معاملے میں ہماری لاپرواہی اور اعضاء پر تشدد کرنے کی وجہ سے یہ مرض ہوتا ہے۔ اس کا انجام بھی خاموشی سے برداشت کریں۔تمام جاندار کو معافی دیں، ان سے دوستی کی خواہش کریں، عبادت کریں اور جب نئی زندگی حاصل ہو تو اس کا صحیح استعمال دوسروں کی فلاح و بہبود کرنے کا عزم کریں۔ دواؤں سے زیادہ اثر عبادت (دعاؤں) میں ہے۔عبادت سے خود اعتمادی پیدا ہوگی، جو زندگی کو مسرت انگیز بنا دیگی۔

(xix) بری عادتوں کے خاتمے کیلئے اسی کتاب میں ہدایات دی گئی ہیں، انہیں آزمائیں۔

(xx) اگر ایلو پیتھک ادویات استعمال کی ہوں تو اس کے اثرات زائل کرنے کیلئے ہومیو پیتھک دوا تھوجا 200 (Thuja) چار گولیاں تین دن لیں۔اگر کینسر کے خاتمے کیلئے شعاعیں لی ہوں تو مفید و کارآمد ہدایات میں درج شدہ گرمی دور کرنے کا علاج کریں۔

کینسر کے دوران اور اسکے خاتمے کے بعد مندرجہ ذیل اشیا سے پرہیز کریں:۔

ڈبے میں بند پھل یا دیگر خوردنی اشیاء، اچار، لزک چائے، کافی، مصالحہ جات، نمک، شکر، بیڑی (کالی مہندی یا خضاب)، مسکن دوائیں، فلورائیڈ والا پانی، مشروبات یا ٹوتھ پیسٹ اور جب تک مرض کا خاتمہ نہ ہو اور تلی صحیح طور پر کام نہ کرے اس وقت تک دودھ، بالائی، پنیر، انڈہ اور مچھلی وغیرہ کے طور پر استعمال نہ کریں۔

اس مرض کو دنیا سے نیست و نابود کرنا مقصود ہو تو فضائی آلودگی کا خاتمہ کر کے فضا خاص پاک وصاف رکھنی ہوگی۔ اناج کو آلودہ کرنے والے اجزاء مصنوعی کھاد اور جراثیم کش ادویات پر پابندی عائد کرنا ہوگی۔ ٹین کے ڈبوں میں پیک کی ہوئی اشیاء خوردنی، شکر چائے، کافی کا بہت زیادہ استعمال بند کرنا ہوگا۔ یہ کام اقوام متحدہ اور عالمی ادارہ صحت ضرور کر سکتے ہیں۔ ہمیں بھی بیدار ہو کر اپنے مفادات کی خاطر اپنی نگہداشت خود شروع کرنا چاہئے اور کینسر ہونے کے بنیادی اسباب کا سدباب کرنا چاہئے۔ ایکیو پریشر کے تعاون سے بری عادات ترک کر کے اس خطرناک مرض کو پھیلنے سے روکا جا سکتا ہے۔

خون کے کینسر سمیت ہر قسم کے کینسر کا کامیابی سے علاج کیا گیا ہے۔ ''یہ لاعلاج مرض ہے'' ایسا کہہ کر کینسر ہسپتالوں سے خارج کر دیئے گئے لوگوں کا بھی مندرجہ بالا طریقے سے علاج کر کے انہیں صحت یاب کر دیا گیا ہے۔ مریض کا علاج گھر بیٹھے اسکے عزیز و اقارب بھی کر سکتے ہیں۔ اس میں کسی قسم کے اخراجات نہیں ہوتے۔ ایسی کچھ مثالیں درج ذیل ہیں۔

(۱) جناب ''الف'' کو گلے کا کینسر تھا۔ انہیں یہ کہہ کر اسپتال سے خارج کر دیا گیا کہ اب اس کا علاج ممکن نہیں ہے۔ انہیں ناقابل برداشت تکلیف ہو رہی تھی جس کی وجہ سے انہیں دن میں تین مرتبہ مسکن انجکشن دیئے جاتے تھے۔ پانچ روز مندرجہ بالا علاج کرنے کے بعد انہیں مسکن انجکشن کی ضرورت نہ رہی۔ سولہویں دن انہیں اچھی خاصی بھوک لگنے لگی، 45 دنوں میں تو مرض کا خاتمہ ہو گیا اور انہوں نے اپنا روزمرہ کا کام شروع کر دیا۔

(ii) محترمہ "م" ایک ایم ڈی ڈاکٹر کی اہلیہ ہیں۔ انہوں نے بے شمار تھراپی آزمائیں۔ اس کے باوجود ان کے وزن میں اور توانائی میں کمی ہوتی چلی جا رہی تھی۔ بالآخر انہوں نے ایلیوپیتھک اسپیشلسٹ سے رجوع کیا جنہوں نے تشخیص کی کہ پیٹ کا کینسر ہے۔ شوہر سے اجازت لے کر مندرجہ بالا علاج شروع کیا۔ صرف 60 دنوں میں مرض کا خاتمہ ہو گیا۔ وزن اور توانائی میں اضافہ ہوا۔

(iii) کالج میں زیر تعلیم ایک 19 سالہ طالبعلم اپنی بیماری سے اس قدر تنگ آ چکا تھا کہ وہ خودکشی کے متعلق سوچنے لگا تھا۔ اس نے ایکیوپریشر اسپیشلسٹ سے مشورہ کیا۔ معائنہ کرنے پر معلوم ہوا کہ پروسٹیٹ غدود (غدہ مذی) کا کینسر ہے جو برسوں پرانی مشت زنی کی عادت کا شاخسانہ ہے۔ نوجوان نے اسے تسلیم کیا۔ صرف 40 روز مندرجہ بالا علاج کرنے سے مرض قابو میں آ گیا۔ بری عادت چھوٹ گئی۔ اب اس طالبعلم کو پروفیسر بننا ہے۔ فی الحال وہ دوسروں کا بذریعہ ایکیوپریشر علاج کرتا ہے۔

(25) تھیلیسیمیا :۔ بچوں کو ہونے والا یہ ایک خطرناک مرض ہے۔ جب یہ مرض بہت پھیل جاتا ہے تو ہر پندرہ پندرہ دنوں کے بعد بچے، مریض کا سارا خون بدلنا پڑتا ہے۔ اس مرض سے نجات کے امکانات انتہائی کم ہوتے ہیں۔ ایسے مریضوں کی تشخیص سے معلوم ہوا ہے کہ ان کے رطوبتی غدود کو بے انتہا نقصان پہنچا ہوتا ہے۔ ان کے نظام ہضم سے منسلک تمام اعضاء بیحد سست روی سے کام کرتے تھے۔

ایسے امراض میں مندرجہ بالا خون کے کینسر کا علاج بیحد مفید و کارآمد ثابت ہوا ہے۔ اس مرض میں خون کے سرخ ذرات انتہائی کم ہو جاتے ہیں۔ مندرجہ ذیل تجربے سے ایسے مریض اور جن کے خون میں سرخ ذرات کی بیحد کمی ہو۔ انہیں حیرت انگیز فوائد محسوس ہونگے۔ ان کے ساتھ باب نمبر 11 میں درج خون کی کمی (اینیمیا) کی ادویات بھی لیں۔

خون میں سرخ ذرات میں اضافے کا تجربہ :۔ حسب ضرورت سیاہ کشمش لیں۔ نصف کپ پانی میں انہیں رات بھر بھگو کر رکھیں۔ دوسرے دن سے مندرجہ ذیل طریقے کے مطابق کھائیں اور پانی پی لیں۔

		صبح	دوپہر	شام
پہلے دن	:	1	1	1
دوسرے دن	:	2	2	2
تیسرے دن	:	3	3	3
چوتھے دن	:	4	4	4
پانچویں دن	:	4	4	4
چھٹے دن	:	4	4	4
ساتویں دن	:	3	3	3
آٹھویں دن	:	2	2	2
نویں دن	:	1	1	1

اب خون میں سرخ ذرات کی جانچ کرائیں۔ضرورت محسوس ہوتو مندرجہ بالا تجربہ آٹھ دس روز بعد دوبارہ شروع کریں، جب تک کہ سرخ ذرات کی مقدار تسلی بخش نہ ہو جائے، یہ سلسلہ جاری رکھیں۔اس قسم کا علاج کینسر، تپ دق، لقوہ، جوڑوں کا درد، طویل بیماری، بچوں کیلئے اور ذہنی امراض میں نہایت ہی مفید ہے۔

(26) پائیلیٹس (گردے سے متعلق شکایات) :۔ گردے بہت ہی زیادہ خراب ہو جائیں تو اسے ''پائیلیٹس'' کہتے ہیں۔اگر اس صورتحال پر صحیح طور پر توجہ نہ دی جائے تو گردے ناکارہ ہو جاتے ہیں اور مریض کو ڈائیلیسس پر انحصار کرنا پڑتا ہے۔مندرجہ ذیل علاج سے اس مرض سے نجات ملتی ہے اور گردے صحیح کام کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

(i) تمام پوائنٹس اور رطوبتی غدود کے پوائنٹس پر روزانہ دو مرتبہ علاج کریں۔

(ii) 10 میں سے 3 پیالے بنایا ہوا چاندی کا چھمکا یا ہوا (ابالا ہوا) نیم گرم پانی پئیں۔

(iii) گردے کے پوائنٹ نمبر 26 پر روزانہ دو مرتبہ علاج کریں۔

(iv) حتی الامکان زیادہ سے زیادہ سانس کی مشقیں کریں۔

(v) غذا میں نمک، مصالحہ جات، گھی، مکھن، تیل سے پرہیز کریں۔

(vi) مندرجہ ذیل دو اقسام کے پانی میں سے جو چاہے ایک قسم کا پانی پئیں۔

مکئی کے اوپر سے تمام چھلکے نکال کر انتہائی اندر کے دو پتے اور مکئی کے باریک ریشے لیں۔ ایک عدد الائچی کا دانہ اور تھوڑا پہاڑی نمک لیں۔ ان سب اشیاء کو چار گلاس پانی میں ڈال کر اتنا ابالیں کہ دو پیالے پانی رہ جائے یہ پانی صبح نہار منہ پئیں۔ یا

ایک چمچ چائے کی پتی ایک کپ پانی میں ڈال کر (چینی اور دودھ کے بغیر) اتنا ابالیں کہ آدھا کپ رہ جائے۔ اس میں نصف کپ مٹکے کا پانی ملائیں اور نہار منہ گرم گرم پئیں۔

اگر پتھری کی شکایت ہو تو مندرجہ بالا پانی ایک دن کے وقفے سے پئیں۔ اس سے چار دنوں میں ہی فائدہ محسوس ہوگا۔ صبح کے پیشاب میں بدبو نہ آئے تو سمجھ لیں کہ مرض جاتا رہا۔

ڈائیلیسس پر انحصار کرنے والے اور جنہیں گردے تبدیل کرنے کا مشورہ دیا گیا ہو، وہ مریض مندرجہ بالا علاج سے صحت یاب ہوتے ہیں۔ اس تجربے سے گردے دوبارہ کام شروع کر دیتے ہیں۔ مندرجہ بالا کالی چائے سال میں 12 سے 15 دن پینے کا مشورہ ہر شخص کو دیا جاتا ہے تاکہ گردے سے متعلق کسی بھی قسم کی تکلیف کا امکان نہ رہے۔

(27) مسکیولر ڈسٹروفی (پٹھوں وعضلات کی بڑھتی ہوئی عدم فعالیت اور ایسے ہی دماغ، اعصاب، ملٹی پل اسکیلروسس، ذہنی پسماندگی وغیرہ امراض :۔

تیسرے سال کی عمر کے آخر میں یا بعد کے سالوں میں جب چلنے میں یا سیڑھیاں چڑھنے میں تکلیف ہو یا پاؤں کے عضلات پر کنٹرول کم ہو جانے کی وجہ سے وقتاً فوقتاً گر جانے سے اس مرض کا پتہ چلتا ہے۔ رفتہ رفتہ کندھے کے عضلات پر بھی اس کے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور پھر مریض کو پہیوں والی گاڑی کا سہارا لینا پڑتا ہے۔ پھر تو وہ تیزی سے پھیلتا ہے اور یکے بعد دیگر اعضاء کو ناکارہ بناتا جاتا ہے۔ آخر میں دماغ کے عضلات ناکارہ ہو جاتے ہیں اور مریض کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ آجکل

یہ مرض تیزی سے پھیل رہا ہے۔ ہر سال لاکھوں ڈالرز کے اخراجات کے باوجود اس پر قابو نہیں پایا جا سکا ہے۔ ان حالات میں ایکیو پریشر اس مرض کی روک تھام اور خاتمے کیلئے کارآمد و مفید ہو سکتا ہے۔

اس مرض کے بنیادی اسباب مندرجہ ذیل معلوم ہوئے ہیں۔

(i) موروثی۔

(ii) جب کوئی مرد ایک سے زیادہ عورتوں کے ساتھ یا کوئی عورت ایک سے زائد مردوں کے ساتھ جنسی تعلقات رکھتے ہیں، تو عورت کے ہارمونز میں گڑبڑ ہو جاتی ہے اور بچے پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

(iii) جس خاندان میں سرخ یا ہرے رنگ کا اندھا پن ہوتا ہے ان کے بچوں میں یہ مرض ہونے کے امکانات ہوتے ہیں۔

(iv) جب عورت کے جنسی اعضاء میں کوئی خرابی ہو (ایسے واقعات میں زچگی کے وقت خاص خیال رکھنا لازمی ہے)۔

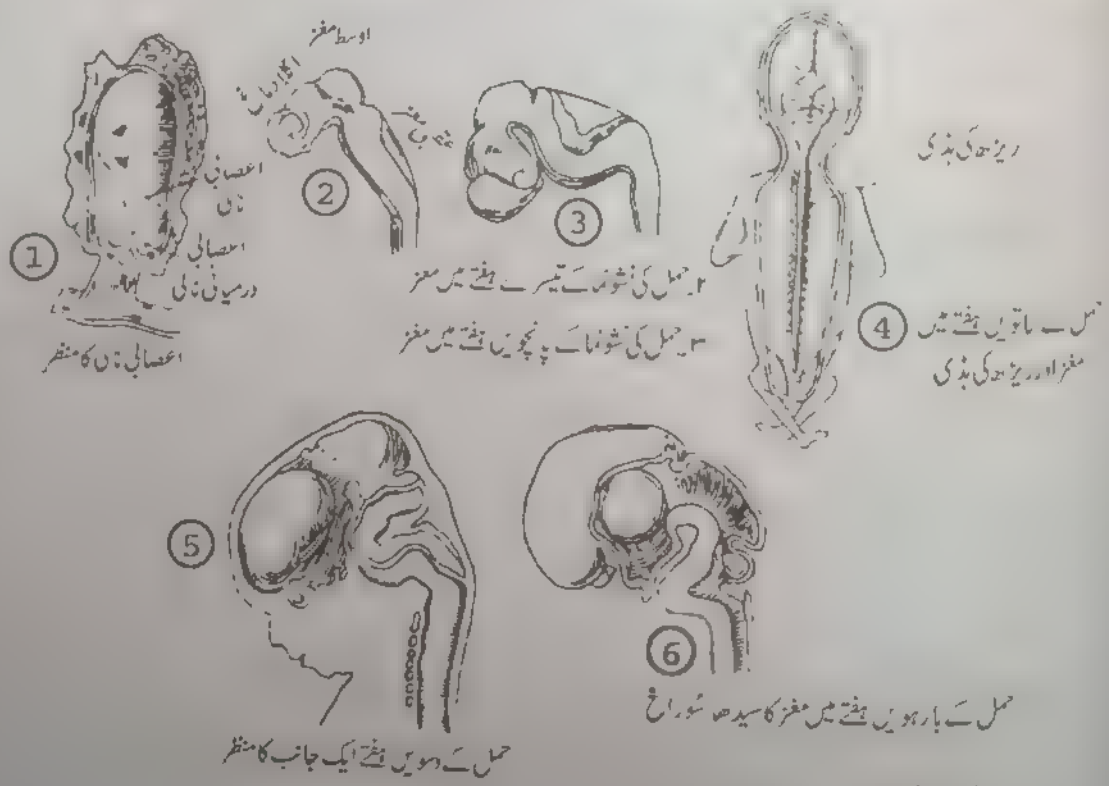
(v) حمل کو نقصان پہنچنے سے۔

(vi) نو ماہ سے کم عمر کے بچے کو دماغ میں نقصان یا تکلیف پہنچنے سے۔

اس خطرناک مرض کو سمجھنے کیلئے ہمارے جسم کے اعصابی نظام کی تخلیق (جسے ہم اپنے جسم کا ٹیلیفون ایکسچینج کہہ سکتے ہیں) کو سمجھنا ضروری ہے۔ منظر، آواز، بو، ذائقہ، لمس وغیرہ محسوس کرنے والے آنکھ، کان، ناک، جلد وغیرہ حواس خمسہ، انہیں موصول ہونے والے پیغامات ان میں نکلنے والی اعصابی رگوں کے ذریعے چھوٹے دماغ کے توسط سے بڑے دماغ کو منتقل کرتے ہیں۔ بڑے دماغ میں موجود کمپیوٹر ان پیغامات کا تجزیہ کر کے دوسری قسم کے اعصاب کی معرفت احکامات ارسال کرتا ہے اور عضلات میں موجود انتظامی مراکز کے ذریعے ان احکامات کو روبہ عمل لایا جاتا ہے۔ بعض اوقات ہم دیکھتے ہیں کہ باہر سے ٹیلیفون آتا ہے لیکن ہم کسی کو ٹیلیفون نہیں کر سکتے اور بعض اوقات ٹیلیفون میں کسی قسم کی خرابی نہ ہونے کے باوجود وہ بند ہو جاتا ہے اور تمام معاملات رک جاتے ہیں، کیونکہ خامی ٹیلیفون

کھینچ میں ہوتی ہے۔اس طرح اس قسم کے امراض میں خامی دماغ میں ہوتی ہے۔جسم کی بیٹری کمزور ہو جانے کی وجہ سے برقی رو کے بہاؤ میں مشکلات پیدا ہو جاتی ہیں، اس سے خلیات میں ڈیپولرائزیشن ہوتا ہے اور عضلات کے انتظامی مراکز میں گڑبڑ پیدا ہو جاتی ہے۔ان میں سے رفتہ رفتہ عضلات کی خامی رونما ہوتی ہے اور عضلات گھسنے لگتے ہیں اور ان کی کام کرنے کی رفتار سست ہونے لگتی ہے (ملاحظہ کریں باب 2)۔

شکل نمبر 119 سے حمل کی حالت میں ان اعصاب اور دماغ کی نشوونما کس طرح ہوتی ہے، یہ واضح ہوگا۔اعصاب و دماغ کے اعضاء کی نشوونما رحم میں ہوتی رہتی ہے اور پیدائش کے بعد تقریباً نو ماہ تک یہ نشوونما جاری رہتی ہے۔اسی لئے رحم اور نو ماہ تک بچے کی نگہداشت کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔ دماغ کو ہونیوالی معمولی تکلیف بھی آگے چل کر بڑی ہو کر باعث تشویش اور خطرناک ہو سکتی ہے۔



شکل نمبر:119

حمل کی نشوونما کے دوران اعصابی نظام میں رونما ہونے والی تبدیلیاں

یہ نقائص دماغ میں سے پیدا ہونے کی وجہ سے اس کا اثر فوراً ہی دماغ میں واقع پٹیوچری اور پینیل غدود پر ہوتا ہے۔ ان دونوں غدود میں گڑ بڑ ہونے سے جنسی غدود، تھائیرائیڈ پیراتھائیرائیڈ اور ایڈرینل غدود کے فعل میں گڑ بڑ ہو جاتی ہے اور اس کی وجہ سے جسم میں موجود ہارمونز کا توازن بگڑ جاتا ہے۔ اس لئے جب اس قسم کے دماغی امراض ہوتے ہیں تب ان تمام رطوبتی غدود کے پوائنٹ نرم ہوتے ہیں اور وہاں دبانے سے درد محسوس ہوگا۔

اس مرض کو عام ہونے سے روکنا ہو تو موروثی اور دوران حمل دماغ کو ہونے والے نقصان جیسے اسکے بنیادی اسباب کی روک تھام کرنی چاہئے۔ ہم کھیتی باڑی کرنے سے قبل کس قدر احتیاط برتتے ہیں۔ زمین سے کنکر کچرہ وغیرہ صاف کرتے ہیں، ہل چلا کر زمین کو نرم بناتے ہیں، کھاد ڈال کر اسے زرخیز بناتے ہیں اور مناسب بارش کے بعد عمدہ بیج لا کر بوتے ہیں۔ بیج خریدتے وقت ہر قسم کا خیال رکھتے ہیں، تاکہ پودا تیزی سے بڑھے اور امراض کا مقابلہ کر سکے۔ لیکن یہ حیرت وافسوس کا مقام ہے کہ انسانی پیداوار اور پرورش کیلئے ایسی کوئی نگہداشت نہیں کی جاتی۔

آج کل کے نوجوان 21 سے 24 سال کی عمر تک مادہ منویہ کی حفاظت کر کے اسے صحیح انداز میں پکنے نہیں دیتے۔ اسی طرح اکثر نوجوان لڑکیوں کو ایام کے سلسلے میں کچھ نہ کچھ شکایت رہتی ہے۔ جس سے واضح ہوتا ہے کہ انکے اعضاء تناسل (رحم وغیرہ) برابر کام نہیں کرتے۔ زیادہ تر چائے، کافی، شراب، سگریٹ، بیڑی اور نشہ آور اشیاء کی عادت سے جسم میں موجود ہارمونز کے نظام میں خلل واقع ہوتا ہے۔ عورت اور مرد کے ہارمونز میں عدم توازن کی بنا پر نومولود بچے کے اعصاب اور دماغ کی مناسب نشوونما نہیں ہو پاتی۔

دوران حمل خورد ونوش میں بے اعتدالی، شراب نوشی، تمباکو نوشی اور نشہ آور اشیاء کا استعمال، یہ اس کی دیگر اہم وجوہات ہیں۔

آیورویدمیں مادہ منویہ کی حفاظت نیز ایام کی نگہداشت وصحت کے متعلق معلومات فراہم کی گئی ہیں۔ اس مرض کی روک تھام کیلئے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

(i) مرد وعورت کو چاہئے کہ وہ اپنے تخلیقی مادوں کو مشت زنی یا جنسی کھیلوں میں ضائع نہ کریں، اس کی حفاظت کریں۔ مردوں میں 21 سے 24 سال اور خواتین میں 18 سے 21 سال کی عمر تک اسے پختہ ہونے دیں۔

(ii) جسم میں موجود مصنوعی گرمی یا رحم میں موجود گرمی دور کرنا چاہئے۔ چھ مرتبہ برابر ایام ہو جانے کے بعد ہی حمل ٹھہرانا چاہئے۔

(iii) ایکیو پریشر کے علاج اور چار میں سے ایک گلاس بنا ہوا لوہے، تانبے، چاندی اور سونے کا چھمکایا ہوا پانی پینے سے ان تخلیقی مادوں کی پاکیزگی ہو سکتی ہے اور ہارمونز صحیح رہتے ہیں۔

(iv) حمل ٹھہر جانے کے بعد حاملہ خواتین ایکیو پریشر کا علاج جاری رکھیں اور مندرجہ بالا ہدایات کے مطابق چاروں دھاتوں کا چھمکایا ہوا پانی روزانہ ایک گلاس پئیں۔ اس طرح حمل کی مناسب نشوونما ہوگی۔

(v) نامناسب اور مضر صحت خورد و نوش، شراب نوشی، تمباکو نوشی اور چائے کافی کے بے تحاشہ استعمال سے حمل کو نقصان نہ ہو، اس کا حاملہ عورت کو خیال رکھنا چاہئے۔ مختصر یہ کہ جسمانی یا ذہنی نقصان کرنے والی کسی بھی قسم کی سرگرمیوں سے گریز کرنا چاہئے۔

(vi) جنہیں جنسی امراض لاحق ہوں انہیں ماں باپ نہیں بننا چاہئے۔

(vii) جس خاندان میں لڑکوں کو اس طرح کا مسکیولر ڈسٹروفی کا مرض ہوا ہو اور اس خاندان کی لڑکیوں کو نہ ہوا ہو تب بھی وہ یہ مرض وراثت میں دیں اسکا 50% امکان ہے۔ لہٰذا ایسی خواتین ڈاکٹر سے مندرجہ ذیل معائنہ کروائیں۔

(الف) سیرم کریٹین کنا سے اسٹیمیشن (Serum Creatine Kinase Estimation)

(ب) کوانٹیٹیو الیکٹرومایوگرافی (Quantitative Electro Myography)

(پ) ممکن ہو تو عضلات کی بایوپسی (Muscles Biopsy)

اس ٹیسٹ میں اگر ایسے مرض کے امکانات نظر آئیں تو آپریشن کروالینا چاہئے، تاکہ یہ مرض

وراثت میں پانے والی اولاد نہ ہو۔ وہ کسی اور بچے کو گود لے سکتی ہیں۔

جنہیں یہ مرض لاحق ہو وہ مندرجہ ذیل علاج کریں۔

(ا) سونا، چاندی، تانبا، لوہے کا ابالا ہوا پانی مندرجہ ذیل طریقے سے پئیں۔

8 پیالوں میں سے نصف پیالہ بنایا ہوا پانی۔ 8 دن

8 پیالوں میں سے ایک پیالہ بنایا ہوا پانی۔ 8 دن

8 پیالوں میں سے دو پیالے بنایا ہوا پانی۔ مرض کے خاتمے تک اور اس کے بعد تین ماہ تک۔

اس کے بعد طویل عرصے تک 2 پیالوں میں سے ایک پیالہ بنایا ہوا پانی پئیں۔ یہ پانی پینے سے دماغ کی موٹر کو دھکا لگے گا اور دماغ برابر کام کرنے لگے گا۔

(ii) پوائنٹ 1 سے 6، 11 سے 15، 25، 28 اور 38 پر دن میں تین مرتبہ دو دو منٹ دباؤ ڈالیں۔

(iii) ہتھیلی کی جالیوں (Webs) اور اس کے پیچھے دن میں دو بار دباؤ ڈالیں۔ اس طرح اعصابی تناؤ دور ہوگا اور وہ دوبارہ فعال ہونگے۔

(iv) مشروب صحت، چورن صحت دن میں دو بار لیں۔

(v) ہری سبزی کا رس شہد کے ساتھ دو سے چار کپ پئیں۔

(vi) تازہ پھلوں کا رس دو سے تین پیالے پئیں۔

(vii) سر، ریڑھ کی ہڈی اور متاثرہ حصے پر نیلی روشنی دن میں دو بار 15 منٹ تک دیں۔

(viii) کپال بھاتی اور بھستریکا۔

(ix) سانس کی مشقیں کروائیں۔

(x) مریض کے دونوں پاؤں کے تلوؤں میں کپڑے دھونے کے نائیلون کے برش کو صبح و شام پانچ پانچ منٹ رگڑیں۔ پاؤں کے تلوے سر سے زیادہ گرم نہ ہوں تب تک یہ عمل جاری رکھیں۔

(28) پولیو:۔ دماغ میں واقع انتظامی مرکز (Motor Nuclei) اور ریڑھ میں واقع گرے

میٹر (Gray Matter) کو جب اس مرض کے جراثیم کے اثرات ملتے ہیں تب متعلقہ عضو میں یہ مرض ہو جاتا ہے۔ وہاں شدید سردی جم جاتی ہے اور وہ عضو ناکارہ بن جاتا ہے۔

اس مرض کی روک تھام کیلئے مندرجہ ذیل علاج کریں۔

(i) نمبر شمار (27) پر درج علاج کریں۔

(ii) ان اعضاء پر غسل بھاپ یا گرم پانی کا پیک ایک ماہ تک دیں۔

(iii) پھر گرم اور ٹھنڈے پانی کا پیک باری باری دس دس منٹ دیں۔

(iv) پھر وہ حصہ تولیے سے صاف کر کے خشک کریں۔ اور باب 14 کے (46) میں درج فارمولے کے مطابق تیل کی مالش کریں۔

(v) متاثرہ عضو، ریڑھ اور سر پر روزانہ دس منٹ آسمانی روشنی دیں۔

(vi) شمسی مشق، کپال بھاتی اور بھستریکا دن میں دو بار کریں (باب پانچ میں درج ہیں)۔

اگر پولیو ہونے کے ابتدائی تین مہینوں میں مندرجہ بالا علاج کیا جائے تو مرض ٹھیک ہو جاتا ہے۔ یہ علاج کتنے ہی عرصے کے بعد کرنے سے بھی بہتر نتائج حاصل ہوتے ہیں اور مرض میں ممکن حد تک خاصی کمی ہوتی ہے۔

(29) مینجائٹس :۔ دماغ میں پانی بھر جانے سے یہ مرض لاحق ہوتا ہے۔ اس کا مندرجہ ذیل علاج کریں۔

(i) مریض کو بستر پر لٹا کر مکمل آرام دیں۔

(ii) نمبر شمار (27) کے مطابق علاج کریں۔

انتباہ :۔ اسپتال میں ایسے مریض کے سر میں سے پانی کھینچا جاتا ہے، جس سے بعض اوقات پینیل اور پیٹوٹری غدود اور اس کی وجہ سے دیگر رطوبتی غدود کو نقصان پہنچتا ہے۔ جس کی وجہ سے کچھ اعضاء کام نہیں کر سکتے ہیں اور مریض اپاہج ہو جاتا ہے۔ اس سے جنسی جذبات جلد بیدار ہوتے ہیں اور وہ جنسی برائیوں میں انجام پذیر ہوتے ہیں۔

(30) رعشہ، ہاتھ یا جسم کے کسی بھی حصے کا کانپنا:۔ بہت زیادہ ذہنی دباؤ کی وجہ سے اعصاب کے سروں کو نقصان ہوتا ہے۔ایسا ہو تو پوائنٹ 8,4,3 اور 25 پر علاج کریں اور (13) کے مطابق نروس ٹینشن کا علاج کریں۔ 8 پیالوں میں سے 2 پیالے کیا ہوا سونا، چاندی، تانبے کا ابلا ہوا پانی مریض کو روزانہ دیں۔

(31) نروس بریک ڈاؤن، ڈپریشن، پاگل پن وغیرہ :۔ نمبر شمار 27 اور 13 میں درج شدہ طریقے کے مطابق علاج کریں۔

(32) بیہوشی (Coma):۔ جب مریض حالت بیہوشی میں ہو تو اسے 32 اونس میں سے ایک اونس کیا ہوا سونا، چاندی کا پانی دیں۔اس کے بعد دونوں کانوں کی لوؤں اور پوائنٹ نمبر 36 پر دو منٹ علاج کریں۔مریض کے ہوش میں آنے کے بعد دوسرے دن سے نمبر شمار 27 میں درج طریقے کے مطابق علاج کریں۔

ہر قسم کے شدید اور ضدی امراض کے علاج میں ایکیو پریشر اور اس کے علاوہ باب 7,6 اور 9 میں درج علاج کرنے سے بہت جلد اچھے نتائج سامنے آئینگے۔

اتنا یاد رکھیں :۔

(1) اس علاج سے ہونے والے فوائد وقتی نہیں ہوتے بلکہ مستقل ہوتے ہیں، کیونکہ ہمارے اعضاء صحیح طور پر کام کرنے لگتے ہیں اور دوبارہ ہم انہیں قدرتی قوانین کی خلاف ورزی کر کے نقصان نہیں پہنچائیں تو برابر چلتے رہتے ہیں۔کوئی بھی مرض ایک یا دوسرے عضو سے منسلک ہوتا ہے۔ لہٰذا یہاں بتائے گئے مرض کے علاوہ کسی دیگر مرض میں بھی اس کے بنیادی اسباب ہو سکتے ہیں۔انہیں تلاش کر کے اور اس کے مطابق علاج کریں۔قدرت نہایت ہی مہربان اور رحیم ہے۔اگر ہم اس کی پناہ میں جائیں تو ہماری تمام خطائیں معاف کر کے تمام امراض کا خاتمہ کرتی ہے۔ایکیو پریشر طریقہ علاج ہمارے جسم سے مرض کو تیزی سے باہر پھینک کر ٹھیک کرنے کی قدرتی کوششوں میں معاونت کرتا ہے۔مرض کے خاتمے کے بعد بھی باقائدگی سے علاج جاری رکھنے سے صحت برقرار رہتی ہے۔

(2) کسی بھی متعدی مرض میں مبتلا، مریض کو تنہائی میں رکھیں۔ خاص طور پر چھوٹے بچوں کو ان سے دور رکھیں۔ مریض کے کپڑے اور برتن علیحدہ رکھیں اور ممکن ہو تو گرم پانی میں ابالیں۔ بہت ہی صفائی رکھیں۔

(3) امراض کا نام چاہے کچھ بھی ہو لیکن جب جسم کے مختلف اعضا صحیح طور پر کام نہ کریں، تب ہی کوئی مرض لاحق ہوتا ہے۔ لہذا کسی بھی مرض کے علاج سے پیشتر وہ کیوں ہوتا ہے اور کس عضو سے متعلق ہے، اس کا خیال رکھتے ہوئے اس کے مطابق علاج کریں۔ مرض کے بنیادی اسباب دور کریں۔

(4) خاص طور پر ذہن نشین کر لیں کہ موت کے سوا ہر ایک مرض ختم ہو سکتا ہے اور ہر جاندار کیلئے موت اٹل اور برحق ہے۔ لہذا موت سے مت ڈریں۔ نئی دنیا میں داخل ہونے کیلئے ہر ایک کو موت کے دروازے سے گزرنا ہی پڑتا ہے۔ موت تو ایک رحم دل ماں ہے، جو ہمارا پرانا جسم لے کر نئی زندگی دیتی ہے، ہمیں ایک نئی دنیا میں لے جاتی ہے۔

باب نمبر ۱۶

معالجین کے لئے ہدایات

طلباء اور معالجین کیلئے:۔

(1) طلباء اور معالجین کیلئے ضروری ہے کہ وہ علم الابدان (Physiology) کا مکمل علم حاصل کریں، تاکہ وہ سمجھ سکیں کہ جسم کس طرح کام کرتا ہے اور مرض کے بنیادی اسباب بھی جان سکیں۔

(2) کسی بھی قسم کی شکایت میں ناف اپنے صحیح مقام پر ہے یا نہیں یہ دیکھ لیں۔ اگر نہ ہو تو اسے صحیح مقام پر لے آئیں (ملاحظہ کریں باب ۳)۔ اس کے بعد اعصابی نظام صحیح ہے یا نہیں یہ دیکھیں۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو شکل نمبر 83 کے مطابق علاج کریں۔

(3) علاج صبر و تحمل سے کریں۔ اولین تین روز میں کل پانچ منٹ سے زائد علاج نہ کریں۔

(4) بعد میں کسی بھی پوائنٹ پر طویل عرصے تک (5 سے 8 منٹ) علاج کرنا درکار ہو تو پاؤں کے تلوے میں کسی بھی پوائنٹ پر دبایا جا سکتا ہے۔ لیکن ہاتھ کے کسی بھی پوائنٹ پر تین منٹ سے زیادہ علاج نہ کریں۔

(5) تمام پوائنٹس پر علاج کرنے کے بعد گردے کے پوائنٹ 26 پر ضرور علاج کریں، تاکہ دیگر تمام پوائنٹس کا کچرہ (زہریلے مادے) جو گردے میں آیا ہو وہ صاف ہو جائے۔

(6) اگر ایک ساتھ تین سے زائد پوائنٹس پر درد ہو تو سمجھ لیں کہ بیٹری (حیاتیاتی قوت) کمزور ہو گئی ہے۔ ایسی صورت میں اور طویل بیماری (کرونک) کے مریض کو نیم گرم پانی، مشروب صحت، تانبا، چاندی، سونے کا ابالا ہوا پانی دن میں دو سے چار مرتبہ دیں۔ سادہ اور ہلکی غذا ہی دیں اور اچھی نیند ملے ایسا کریں۔ اس طرح مریض کو جلد فائدہ ہوگا۔

(7) بستر سے لگ جانے والے یا شدید درد میں مبتلاء مریضوں کے رطوبتی غدود (پیٹیوچری) پینیل تھائیرائیڈ، ایڈرینل، لبلبہ اور جنسی غدود کا سب سے پہلے معائنہ کریں۔ ان تمام غدود کے پوائنٹ میں سے کم از کم دو غدود کے پوائنٹ پر درد محسوس ہوگا۔ پہلے اور دوسرے روز رطوبتی غدود کے ایک ایک پوائنٹ پر ایک منٹ علاج کریں۔ اس کے بعد ایک پوائنٹ پر دو منٹ اور دن میں تین مرتبہ علاج کیا جا سکتا ہے۔ مریض میں یقین پیدا کریں کہ قدرت بہت مہربان ہے اور وہ مرض کا خاتمہ کر سکتی ہے۔ ایکیو پریشر کا یہ طریقہ مرض کے جلد خاتمے کیلئے قدرت کی معاونت کرتا ہے۔ لہٰذا تمام پوائنٹس پر علاج کروانے سے مرض جلدی ٹھیک ہوتا ہے۔

معالجین قدرتی علاج، کروموتھراپی (رنگوں سے علاج کا طریقہ) اور بائیوکیمک ادویات کا بھی مطالعہ کریں اور جہاں ضرورت محسوس ہو وہاں ساتھ ہی ساتھ اس طریقہ علاج سے بھی استفادہ کریں۔ تاکہ مریض کو جلد راحت ہو۔

ایکیو پریشر کے علاج سے جسم میں توانائی کا بہاؤ باقاعدگی سے ہونے لگتا ہے اور جسم میں

مقناطیسی مرکز (Magnetic Field) صحیح بنتا ہے۔ لہٰذا ایکیو پریشر کے علاج کے ساتھ مقناطیسی علاج نہ کریں۔ خاص طور پر زیادہ پاور کے مقناطیس اور برقی مقناطیس کا استعمال نہ کریں۔

مریض کو یقین دلائیں کہ قدرت بیحد مہربان ہے اور ہمارا جسم ہر قسم کے مرض کو ختم کرنے کی ہیت رکھتا ہے۔ ایکیو پریشر صحت مند ہونے کے اس عمل کو تیز کرتا ہے۔ ہر پوائنٹ پر علاج کروانے سے جلدی ٹھیک وصحت یاب ہوا جاسکتا ہے۔

معالج یہ طریقہ مریض کو بھی سکھائیں، تاکہ دیگر کسی کی مدد کے بغیر مریض بذات خود ہی اپنا علاج کر سکے۔

معالج کو خاص طور پر یاد رکھنا چاہئے کہ یہ طریقہ علاج ہمارے جسم میں اللہ تعالیٰ نے ہی نصب کیا ہے، جس کی وجہ سے مریض کے ہاتھ کی ہتھیلی اور پاؤں کے تلوؤں کے پوائنٹس پر علاج کر کے مریضوں کو صحت یاب کیا جا سکتا ہے۔ کوئی بھی معذور یا اندھا شخص بھی یہ ایکیو پریشر طریقہ علاج بخوبی سیکھ سکتا ہے اور اس کی پریکٹس کرنے سے باعزت روزی حاصل کر سکتا ہے۔

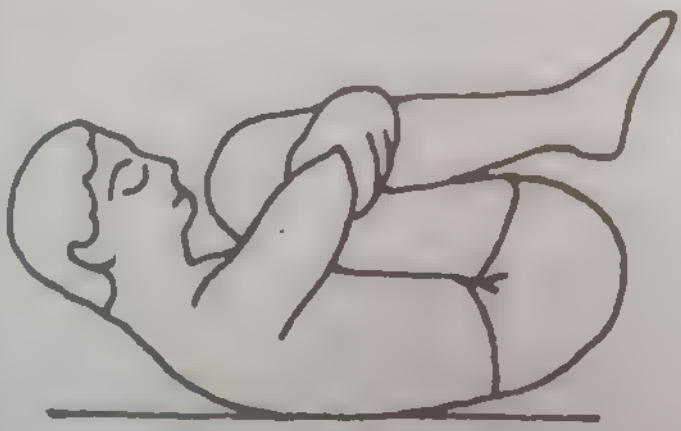
باب نمبر ۱۷

روزانہ دس منٹ
ورزش اور آسن کریں اور مرض کو اپنے آپ سے دور رکھیں

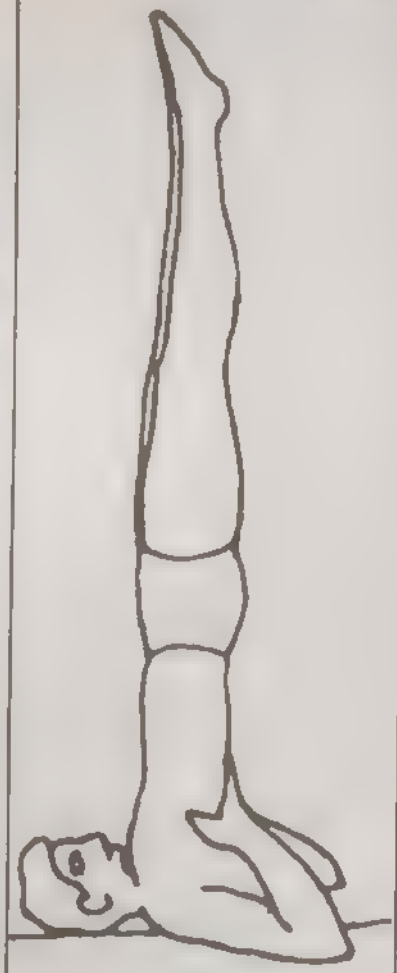
روزانہ ایکیو پریشر کا علاج دونوں ہتھیلیوں یا پاؤں کے تلوؤں میں کریں۔ تمام پوائنٹس کلائی سے ایک انچ نیچے تک واقع ہیں، لہٰذا کونسا پوائنٹ کہاں واقع ہے، اس کی فکر کئے بنا روزانہ اس ایکیو پریشر کے مطابق ایک ہتھیلی یا پاؤں کے تلوے میں پانچ منٹ اور دوسری ہتھیلی یا پاؤں کے تلوے پر پانچ منٹ اور 40 سال سے زائد عمر کے افراد دائیں ہاتھ کی کلائی اور کہنی کے درمیان ایک انچ کے دائرے میں دو منٹ علاج کریں (ملاحظہ کریں شکل نمبر 81)۔ یہ علاج اور سانس کی مشقیں جب دل چاہے لیٹے ہوئے، بیٹھے ہوئے، چلتے پھرتے ہوئے کی جاسکتی ہیں۔ اس میں وقت ضائع نہیں ہوتا۔

شکل نمبر: ۱۲۱

شکل نمبر: ۱۲۲



شکل نمبر: ۱۲۳



شکل نمبر: ۱۲۰

اس علاج کے ساتھ ساتھ جسم کو صحت مند اور چاک و چوبند رکھنے کیلئے اور رطوبتی غدود کو طاقتور بنانے کیلئے مندرجہ ذیل ہلکی پھلکی ورزشیں اور آسن کریں۔

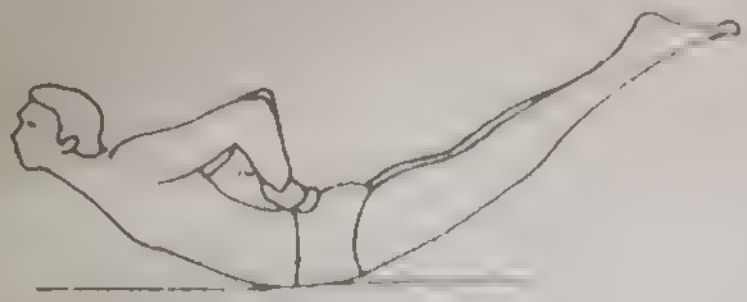
(1) دوڑ:۔ ایک ہی مقام پر دوڑ لگانے کیلئے طے کریں اور ایک منٹ سے شروع کر کے تین منٹ تک پہنچیں۔

(2) سروانگاسن:۔
سیدھے لیٹ جائیں۔شکل نمبر 120 کے مطابق پاؤں آہستہ آہستہ اوپر کی طرف سیدھے کریں۔اس آسن سے گردن، سراور دوران خون برابر ہوتا ہے، یہ پورے جسم کیلئے مفید ہے۔

(3) حلاسن:۔ سیدھے لیٹ کر پاؤں اوپر کر کے پیچھے لے جائیں اور شکل نمبر 121 کے مطابق زمین کو چھوئیں۔ یہ آسن ریڑھ اور پیٹ کے اعضاء کیلئے مفید ہے۔

(4) پادپچیموتاسن:۔ پاؤں لمبے رکھ کر بیٹھیں اور ہاتھوں کے سروں سے پاؤں کے سروں کو پکڑیں۔ پھر شکل نمبر 122 کے مطابق شکل میں آئیں۔ رفتہ رفتہ سر کو گھٹنے سے چھوئیں۔ یہ آسن پیٹ کے اعضاء اور ریڑھ کی ہڈی کیلئے مفید ہے۔

شکل نمبر:۱۲۴



شکل نمبر:۱۲۵

شکل نمبر:۱۲۶

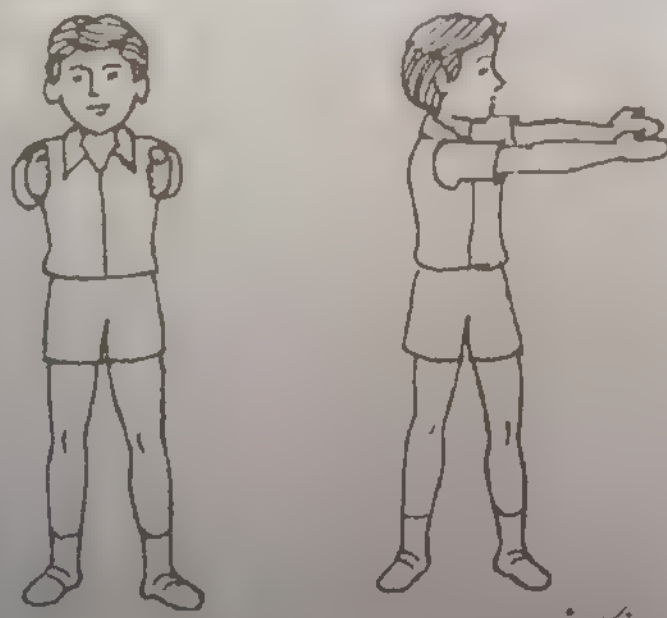
(5) پوَن مکتاسن:۔ سیدھے لیٹ کر پاؤں اندر کو کھینچیں اور پیٹ پر دبائیں۔ شکل نمبر 123 کے مطابق سر کو اونچا کر کے پاؤں کو چھوئیں۔ یہ آسن پیٹ کی تکالیف میں بے حد مفید ہے۔

(6) بھوجنگاسن:۔

الٹے لیٹ کر کندھوں کے نیچے ہاتھ رکھیں اور شکل نمبر 124 کے مطابق جتنا ہو سکے آگے سے اونچے ہوں۔ یہ آسن مثانہ، ہاضمے کے اعضاء اور ریڑھ کی ہڈی کیلئے مفید ہے۔

(7) شلبھاسن:۔ الٹے لیٹ کر ہاتھ کمر پر رکھیں۔ شکل نمبر 125 کے مطابق آگے

شکل نمبر: ۱۲۷



شکل نمبر: ۱۲۸

سے اونچے ہوں اور پیچھے سے پاؤں جتنا قدر ہو سکیں اونچے کریں۔ یہ آسن ہاضم اعضاء، ریڑھ کی ہڈی اور مثانے کیلئے مفید ہے۔

(8) **دھنوراسن**۔ الٹے لیٹ کر ہاتھوں سے پاؤں کو پکڑیں اور شکل نمبر 126 کے مطابق پیٹ کے بل جتنا ہو سکے اونچے ہوں۔ یہ آسن پوسے سائیٹیکا درد، ہاضم اعضاء اور پھیپھڑوں کیلئے مفید ہے۔

(9) **سینہاسن، سینہہ مدرا**۔ پاؤں پیچھے رکھ کر تن کر بیٹھیں اور زبان ہونٹوں سے اتنی باہر نکالیں۔ یہ آسن گردن اور آنکھوں کے لئے مفید ہے اور چہرے کے نقوش کی اصلاح کرتا ہے۔

(10) دونوں پاؤں کے درمیان 12 انچ کا فاصلہ رکھ کر سیدھے تن کر کھڑے ہو جائیں۔ شکل نمبر 128 کے مطابق دونوں ہاتھ اونچے کریں اور پھر ہو سکے اتنی تیزی سے بائیں طرف مڑ جائیں، اس طرح جگر کو جھٹکا لگتا ہے۔ پھر دوبارہ مندرجہ بالا شکل میں آجائیں اور پھر ہو سکے اتنی تیزی سے دائیں طرف مڑ جائیں، اس طرح تلی کو جھٹکا لگتا ہے۔ یہ عمل دس مرتبہ دہرائیں۔ جگر اور تلی کو فعال کرنے میں یہ آسن کارآمد و مفید ہے۔

(1) وقت:۔ ہر آسن کیلئے دس سیکنڈ سے ابتدا کر کے ایک منٹ تک جائیں۔

(2) سانس کی آمد و رفت:۔ معمول کے مطابق سانس لیں۔

(3) لباس:۔ ہلکا پھلکا اور ڈھیلا ڈھالا ہو، سوتی لباس زیادہ موزوں ہے۔

(4) آسنوں کے اثرات:۔ یہ آسن باقاعدگی سے کرنے سے دوران خون برابر رہتا ہے، جسم میں آکسیجن ہر جگہ پہنچتا ہے، رطوبتیں غدود طاقتور ہوتے ہیں اور صحیح طور پر کام کرنے لگتے ہیں۔ جسم میں تازگی اور چستی بڑھتی ہے، صحت اچھی رہتی ہے۔ سنگھ آسن، سینہ مدرا سے چہرے کی خوبصورتی و شادابی اور گردن کی خوبصورتی بڑھتی ہے۔

(5) سانس کی مشقیں:۔ کبھی بھی اور کسی بھی وقت کی جا سکتی ہیں۔

روزانہ ایکیوپریشر کا علاج، سانس کی مشقیں اور درج شدہ ورزشیں اور آسن کر کے امراض سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

یہ مشقیں روزانہ کریں

(1) دونوں ہتھیلیاں پانچ پانچ منٹ آگے اور پیچھے دبائیں۔

(2) چالیس سال کی عمر کے بعد شکل نمبر 81 کے مطابق دائیں ہاتھ پر دو منٹ دباؤ ڈالیں۔

(3) جس جس پوائنٹ پر درد محسوس ہو ان میں سے ہر ایک پر دن میں تین مرتبہ دو دو منٹ پمپنگ کی طرح دباؤ ڈالیں۔

(4) شام کو کرسی پر بیٹھ کر پاؤں کے تلوے رولر پر رکھ کر زور سے رگڑیں۔

(5) روزانہ مندرجہ ذیل مشروب پینے کی عادت ڈالیں۔

(الف) نہار منہ ایک گلاس گرم پانی (ب) ایک گلاس ہرا رس اور ایک چمچ شہد

(پ) ایک گلاس کسی بھی پھل کا جوس۔

(6) ناف ٹھیک کریں اور قبض نہ ہونے دیں۔

باب نمبر ۱۸

حرف آخر

کوئی بھی مرض ہو سب سے پہلے اس کا سبب تلاش کریں۔ علاج کرنے کیلئے مرض کی بنیادی وجہ دور کرنا انتہائی ضروری ہے۔ مثلاً بواسیر مسلسل قبض کی وجہ سے ہوتا ہے۔ لہٰذا بواسیر کا علاج کرنے سے پہلے قبض دور کرنا چاہیے۔ معالج کو قبض دور کرنا سیکھنا چاہیے اس طرح سردی یا کھانسی، قبض اور کمزور ہاضمے کا شاخسانہ ہوتی ہے۔ لہٰذا پہلے اسکا بنیادی سبب دور کرنا ضروری ہے۔ قدرت نے ہمارے جسم کو صحت مند رکھنے کیلئے اور مرض کے خاتمے کیلئے جسم میں ہی آسان انتظام کیا ہے۔ فطرت کے اصولوں کی پابندی ہمارا فرض ہے۔ ایکیو پریشر کا طریقہ علاج صحت کی بحالی میں فطرت کی مدد کرتا ہے۔ سائنس کی کھوج میں ہم قدرت کو بھول نہ جائیں۔

ذہن:۔ ہمارے جسم پر ذہن کے بے حد اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ''صحت مند جسم میں خوشحال ذہن'' پر ہمیں عبور حاصل کرنا ہے۔

غیر ضروری تفکرات ترک کر دینے سے ذہنی خوشی حاصل ہوتی ہے۔ قدرت میں جھانکیں تو محسوس ہوگا کہ انسان کے علاوہ کوئی بھی جاندار مستقبل کی فکر نہیں کرتا ہے۔ اپنی فکریں اگر کاغذ پر تحریر کریں گے تو معلوم ہوگا کہ زیادہ تر تفکرات غیر ضروری ہیں۔ یہ سمجھ لینے سے تفکرات کو با آسانی دور کیا جا سکتا ہے۔

اکثر نفسیاتی مسائل (Psychological Problems) میں کسی نہ کسی رطوبتی غدود کو نقصان پہنچا ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں تمام ہی رطوبتی غدود پر علاج بے حد مفید ثابت ہوتا ہے۔ ہمیں دوسروں کا خیال رکھنا چاہیے، ان میں دلچسپی لینی چاہیے۔ اسکے علاوہ ادب، موسیقی، فن، کھیل کود وغیرہ میں دلچسپی لینی چاہیے۔

اکثر نفسیاتی امراض کی بنیادی وجہ رطوبتی غدود کو ہونے والے نقصان اور اسکے بعد کے علاج کا فقدان ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کے تمام رطوبتی غدود پر علاج کرنے سے بہت بہتر نتائج برآمد ہوتے ہیں۔

☆ ہر جاندار کو چاہیں، ان سے محبت کریں، دوستی کریں۔

☆ ہر ایک سے منت سماجت کریں اور انہیں معافی دیں۔

☆ دینا، معاف کرنا، اس میں عظمت ہے۔

☆ رزق حلال کمانے میں ہی انسانیت ہے۔

☆ کسی سے چھین لینا، طاقت استعمال کرنا، یہ حیوانیت ہے۔

ہم انسان کی حیثیت سے پیدا ہوئے ہیں تو انسان بن کر رہیں، یہی نہیں بلکہ عظمت حاصل کرنے کی کوشش کریں۔

قدرت نے ہمیں سادہ و سہل طریقہ علاج عطا کیا ہے۔ جسکی بدولت ہم امراض کی روک تھام اور خاتمہ کر سکتے ہیں۔ اسکے لئے قدرت نے ہمیں جو ہدایات اور قواعد و ضوابط عطا کیے ہیں، ان پر عمل

رنا چاہیئے۔اس کتاب میں درج قدرتی طریقے ہمیں شفا بخشیں گے۔

''خود ہی کریں'' ایب ایکیو پریشر کا طریقہ ایک سائنس ہے۔ یہ ضعیف الاعتقادی کا شاخسانہ نہیں ہے۔

یہ طریقہ آزمانے میں کچھ بھی خرچ نہیں ہوتا۔ یہ طریقہ بالکل بے ضرر ہے، جس کے منفی اثرات نہیں ہوتے۔ تندرستی ہمارا پیدائشی حق ہے۔صرف اس طریقے کو سمجھ کر پندرہ روز باقاعدگی سے اسے آزمائیں اور اسکے حیرت انگیز نتائج دیکھیں۔اس سے آپ بذات خود ہی اپنے ڈاکٹر بن جائیں گے اور آپکو یقین ہو جائے گا کہ ''تندرستی آپکے ہاتھوں میں ہی ہے''۔ جب آپ اپنی ہتھیلی یا پاؤں کے تلوے دبائیں تب اس ذات واحد ھوالشریک جس نے ہمارے جسم میں یہ طریقہ نصب کیا ہے، اس کا شکریہ ادا کرنا مت بھول جایئے گا۔

مفید و کارآمد ہدایت

(1) جسم میں حرارت بڑھانے کے لئے:۔

(الف) تازگی آئے تب تک ہر آدھے گھنٹے پر ایک پیالے جتنا ہو سکے گرم پانی پئیں۔

(ب) نصف چمچ ہلدی، نصف چمچ پسی ہوئی اجوائن یا نصف چمچ مہا سودرشن چورن گرم پانی سے لیں (تینوں اشیاء ایک ساتھ بھی لی جا سکتی ہیں)۔

(پ) دونوں پاؤں کے تلووں میں کپڑے دھونے کا نائلون کا برش صبح و شام پانچ سے دس منٹ رگڑیں۔اس سے سر کی گرمی کم ہوگی اور پاؤں کے تلوے گرم ہونگے۔

(2) جسم سے اضافی گرمی خارج کرنے کیلئے:۔

(الف) صبح نہار منہ ایک چمچ ہڑ کا چورن اور نصف چمچ مصری آٹھ سے دس روز لیں پھر ہفتے میں ایک یا دو بار لیں۔اس تجربے سے پیٹ بھی صاف ہوگا۔

(ب) پندرہ عدد پسی ہوئی کالی مرچ اور دو چمچ مصری ڈیڑھ سے دو پیالے پانی میں رات بھر کے لئے بھگو دیں۔صبح اچھی طرح ہو کر (Blend) شربت بنالیں اور نہار منہ پئیں۔آٹھ سے دس

روز بعد ایسا شربت بناتے وقت اس میں پانچ دانے بادام شامل کر کے 10-8 روز پئیں۔ 16 سے 20 دن کا کورس کریں۔ یہ تجربہ یرقان، یبوسس (Psirosis) وغیرہ میں بے حد مفید ہے۔

(پ) پانچ عدد پسی ہوئی کالی مرچ 10 عدد کالی کشمش اور ایک چمچ کچی سونف شام کو ایک پیالہ پانی میں بھگو دیں۔ دوسرے دن دوپہر کو شربت بنا کر پئیں۔

(ج) کالی مرچ، زیرہ، کچی سونف، مصری، آملہ اور سونٹھ برابر مقدار میں لیکر پیس کر چورن بنالیں۔ پھر کسی بوتل میں بھر کر رکھیں۔ صبح و شام ایک چمچ پانی کے ساتھ لیں۔

(3) ٹانسلز:۔ نصف چمچ ہلدی اور دو سے تین قطرے گلیسرین ایسڈ ٹانک ملا کر گلے کے اندر دونوں طرف مالش کریں اور نیم گرم پانی میں نمک ڈال کر غرارے کریں۔ دن میں کم از کم دو سے تین مرتبہ یہ عمل کریں۔

(4) مسوڑھے پھولنا یا مسوڑھوں میں درد:۔ مندرجہ بالا طریقے سے ہلدی اور گلیسرین ایسڈ ٹانک کا مکسچر کر کے مسوڑھوں پر اندر باہر سے مالش کریں، پھر نمک والے نیم گرم پانی سے غرارے کریں۔

(5) کان میں درد اور پیپ:۔ ہائیڈروجن پر آکسائیڈ کے دو قطرے کان میں ڈالیں۔ جھاگ ہو تو اسے صاف کریں اور پھر کان کے قطرے کان میں ڈالیں۔

(6) گردوں کو فعال بنانے کیلئے:۔

(الف) گردے کے پوائنٹ نمبر 26 پر دن میں تین مرتبہ دو دو منٹ علاج کریں اور مندرجہ ذیل ایک ایک کپ چائے نہار منہ 12 سے 15 دن جب تک پیشاب میں بدبو آنا بند نہ ہو جائے اور پیشاب صاف ہو پیتے رہیں۔

(ب) ایک کپ پانی میں ایک چمچی پتی (ثابت پتوں والی) چائے ڈال کر نصف کپ ہو تب تک ابالیں۔ پھر اسے چھان لیں۔ نصف کپ کالی چائے میں نصف کپ سادہ پانی ملائیں یہ

چائے نہار منہ پئیں۔

(پ) اس کے ساتھ ہی اگر ہو سکے تو 8 میں سے 2 پیالے بنایا ہوا چاندی کا ابالا ہوا پانی پئیں۔

(ج) ہر سال ایسی کالی چائے 10 سے 12 دن پینے سے گردے فعال رہیں گے۔ اس طرح علاج کرنے سے ڈائیلیسس اور گردے بدلوانے کا آپریشن کروانے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ یہ چائے پتھری میں بھی کارآمد ہے۔

(7) سرخ باد (Nettle Rash):۔ 4 پیالے پانی میں 2 چمچی ہلدی 2 چمچی پسی ہوئی اجوائن اور 2 چمچی مصری ڈال کر 2 پیالے رہیں تب تک ابالیں۔ صبح و شام (غروب آفتاب سے قبل) ایک ایک پیالہ پئیں۔ دو سے تین دن میں آرام ہوگا۔

(8) ذیابطیس:۔ روزانہ تمام رطوبتی غدود پر دن میں تین مرتبہ دو دو منٹ علاج کریں اور اس کے ساتھ ہی روزانہ (الف) 4 میں سے 2 پیالے کیا ہوا سونا، چاندی، تانبا، لوہا کا ابالا ہوا پانی پئیں۔ (ب) نصف کپ ہرے دھنیئے کا تازہ رس خون میں سے شکر کی مقدار نارمل نہ ہو جائے تب تک نہار منہ پئیں۔

(9) درد سے نجات:۔ ہر قسم کے درد کیلئے مندرجہ ذیل علاج سے فوری اور مختصر وقت کیلئے راحت ہوگی۔ ایک چمچ نمک لوہے کے توے پر اس وقت تک سینکیں جب تک کہ وہ سرخی رسیاہی مائل نہ ہو جائے۔ پھر چٹکی بھر نمک زبان پر رکھیں اور جب تک درد میں افاقہ نہ ہو، ہر پانچ منٹ بعد نمک زبان پر رکھتے رہیں (چار مرتبہ سے زائد نہیں)

اگر ایسا نمک رات کو سوتے وقت لیا جائے تو نیند کی گولی جیسا کام کرتا ہے۔

نوٹ:۔ یہ نمک (سینکا ہوا) زیادہ مقدار میں نہ لیں یا اس کی عادت نہ ڈالیں۔

(10) **خون صاف کرنے کا طریقہ:۔** 30 دن تک مندرجہ ذیل رس نہار منہ پئیں۔ اس میں شہد شامل کیا جا سکتا ہے۔

تلسی کے پتے 21 عدد (شاخوں سمیت)، کڑوے نیم کے پتے 21 عدد (شاخوں سمیت)،

بیل پتر کے پتے 21 (7x3) عدد شاخوں سمیت۔

ان سب کا رس نکال کر نہار منہ 30 روز تک پئیں۔ اس میں شہد ملایا جا سکتا ہے۔ اگر ممکن نہ ہو تو تلسی، کڑوے نیم اور بیلی پتر سے کشید کیا ہوا عرق ہومیوپیتھی والوں سے مکس مل سکتا ہے۔ اس عرق کے پانچ قطرے نصف کپ پانی میں ڈال کر صبح شام پئیں۔

(11) **دماغ کی صفائی:۔** سر میں شدید درد ہو، سائی نس کی وجہ سے سر میں سردی جم گئی ہو یا دماغ کے متعلق کوئی شکایت ہو تو مندرجہ ذیل چورن باریک نسوار کی طرح سونگھنے سے فوری مگر وقتی فائدہ ہوتا ہے۔

بنانے کا طریقہ:۔ کایفل الائچی اور زعفران برابر مقدار میں لیں۔ اگر کائفل نہ ملے تو کالی مرچ لیں۔ ان کو باریک پیس کر کپڑے سے چھان لیں اور صاف بوتل میں بھر کر رکھ لیں۔

طریقہ استعمال:۔ ذرا سا چورن لیں، ایک نتھنا بند کر کے دوسرے نتھنے پر رکھ کر نسوار کی طرح گہرا سانس کھینچیں۔ اسی طرح دوسرا نتھنا بند کر کے پہلے نتھنے میں چورن رکھ کر گہرا سانس کھینچیں۔ پہلے تو ناک اور آنکھوں سے پانی بہنا شروع ہوگا۔ پھر زور سے 15 سے 30 چھینکیں آئیں گی۔ چھینک کے دوران پانی، نزلے میں معمولی سرخ ذرات آئیں تو اس کی فکر نہ کریں۔ دماغ میں بھری ہوئی ہوا، پانی اور مردہ سرخ ذرات خارج ہو جائینگے۔ ضرورت محسوس ہو تو دوسرے تیسرے دن پھر یہ عمل دہرائیں۔ لیکن ہفتے میں دو مرتبہ سے زیادہ یہ عمل نہ کریں۔

جسم میں ٹھنڈک کیسے پیدا کریں:۔ منہ کھول کر باہر نکالیں اور منہ کے ذریعے سانس اندر لیں۔ پھر منہ بند کر کے اور ہوا کو ممکنہ وقت تک روکنے کے بعد ناک کے ذریعے خارج کر دیں۔ اسے یوگا کی اصطلاح میں ''شیتلی'' کہتے ہیں۔ خصوصاً گرمی کے دنوں میں دھوپ لگی ہو، بخار ہوا ہو یا جب بھی جسم میں ٹھنڈک پیدا کرنی ہو تب یہ عمل بے حد مفید و کارآمد ہوتا ہے۔

دیگر مفید و کارآمد ہدایات کی تفصیل

نمبر	تفصیل	صفحہ نمبر
1۔	اینٹی ہسٹامین اثرات	86
2۔	آسمانی روشنی	187
3۔	بچوں کی نگہداشت	136
4۔	سونا، چاندی، تانبا، لوہے کا چھلا کا پہنا ہوا (ابالا ہوا پانی)	160
5۔	ٹھنڈے اور گرم پانی سے علاج، بھاپ کے غسل سے علاج	187
6۔	روزمرہ کی ورزشیں، آسن	235
7۔	دانتوں کی دیکھ بھال	121
8۔	غذا	114
9۔	کان کے قطرے	178
10۔	رطوبتی غدود	89
11۔	توانائی	70
12۔	آنکھوں کے قطرے، مرہم	177
13۔	سبزیوں کا ہرا رس	160
14۔	مفت میڈیکل چیک اپ	76
15۔	مشروب صحت	160
16۔	ہارمونز سے متعلق علاج	150
17۔	حسب خواہش اولاد حاصل کرنا	137

امراض کی فہرست

مرض کا نام	کس پوائنٹ پر علاج کیا جائے	صفحہ نمبر
آرتھرائٹس، رومیٹیزم جوڑوں کا درد رلقوہ	تمام پوائنٹس + ہاتھ اور پاؤں کی تمام انگلیوں کے سرے + تانبے، چاندی، سونے کا ابالا ہوا پانی	197
بری عادتیں ترک کرنے کیلئے	--	204
لو بلڈ پریشر	25,23,22,4 اور 28	194
ہائی بلڈ پریشر	25,15,14,8,4,3 اور 28 + تانبے کا ابالا ہوا پانی	195
بند ناک	1 سے 34,7, + باب نمبر 14 میں عام امراض کے (2) میں	167
پھوڑے پھنسی	26,16	175
ہڈی ٹوٹنا (فریکچر)	--	207
سانس لینے میں تکلیف	--	196
برونکائٹیس	1 سے 30,7 اور 34	167
جھلسنا، سوزش	--	207
امراض اطفال (بچوں کے امراض)		
(1) تشنج	1 سے 28,25,15,14,8,5 اور 38+ کان کی لو دبائیں	171
(2) رونا	1 سے 23,22,7 اور 27	172
(3) ڈفتھیریا	1 سے 36,34,30,29,7 اور 38	191

مرض کا نام	کس پوائنٹ پر علاج کیا جائے	صفحہ نمبر
(4) انٹوئمر میں کمی بیشی	تمام پوائنٹس 1+8,31اور 38+ چاروں دساتوں کا پانی	1[illegible]
(5) پھوٹی پیک	تمام پوائنٹس 1+34,29,30اور 38	190
(6) پویو	تمام پوائنٹس دوبار + تانبے، سونے کا ابالا ہوا پانی	230
(7) پیک	29,23,22اور 38	190
(8) دانت نکلنا	تمام پوائنٹس + کیلشیم	172
(9) تھیسیمیا	--	223
(10) بستر میں پیشاب کرنا	--	173
(11) کالی کھانسی	1 سے 7,30,34اور 38	167
کینسر	--	211
کولیسٹرول	--	192
کوما، بے ہوشی	--	232
قبض	نہار منہ نیم گرم پانی پئیں + باب 15 کے (14) میں درج علاج	201
سوکھی کھانسی، گرمی کی وجہ سے سردی	1 سے 7,30اور 34	165
کھرنڈ	--	180
بہرہ پن	31	178

مرض کا نام	کس پوائنٹ پر علاج کیا جائے	صفحہ نمبر
ذیابطیس	26,25	193
گونگا پن	31	179
نرم جلاب، قے	38,27,25,23,22,20,19	169
کان کا درد، پیپ	16 + 31	177
کان کے قطرے	--	178
فائیلیریا	--	208
غشی، تناؤ، اپی لیپسی (مرگی)	تمام پوائنٹس	172
ایزینوفیلیا	--	197
پت کی زیادتی	--	171
امراض چشم، موتیا، گلوکوما	35	175
آنکھ کے قطرے	--	177
آپٹک نرو	--	175
بخار، سردی سے ہونے والی کھانسی	1 سے 30,7 اور 34	167
ملیریا (بخار)	1 سے 34,30,7 اور 38	167
بال جھڑنا یا قبل از وقت سفید ہونا	--	149

مرض کا نام	کس پوائنٹ پر علاج کیا جائے	صفحہ نمبر
تھکاوٹ محسوس ہونا	--	181
بیہوش ہونا یا غشی جیسا محسوس کرنا	--	172
گیس کی تکلیف یا پیٹ کا درد	23,22,19 اور 27	187
گیسٹرو، اینٹائٹس	38,27,26,23,22,19	191
گینگرین، ناسور	--	210
دل کا دورہ (ہارٹ اٹیک)	36+ تمام پوائنٹس، دن میں دو مرتبہ	191
ہرنیا، غدہ مذی	11 سے 15	190
ہچکی	--	179
ہارمون ٹریٹمنٹ	11 سے 15	144
ہسٹیریا	11 سے 15+ باب 14 کے (33) میں درج علاج	180
بدہضمی	--	119
بے خوابی	--	201
پیٹ میں کیڑے	--	169
یرقان، جگر میں تکلیف	28,27,25,23,22,20,19 اور 38	171
دست، پیچش، ہیضہ، قے	27,26,25,23,22,20,19 اور 38	169

مرض کا نام	کس پوائنٹ پر علاج کیا جائے	صفحہ نمبر
جنسی خواہش کی کمی، عدم اعتماد نامردی	--	151
کوڑھ، برص		
پیپ ہونا	تمام پوائنٹس	208
پیرالیسی ڈیسی	--	171
آواز بیٹھ جانا یا بھاری ہو جانا	7	180
مینجائٹس	تمام پوائنٹس+1 سے 4	231
مرگی مراض	11 سے 15	151
ذہنی عدم توازن، پاگل پن، ڈپریشن	تمام پوائنٹس + سونے کا ابالا ہوا پانی + نروس ٹینشن کا علاج	231
شے کا ورم، پتھری سے پیشاب	--	190
مسلسل ڈسٹرب نیند اور دماغی امراض	--	225
نروس ٹینشن	--	200
ملیریا بخار	ہاتھ پاؤں کی انگلیوں کے سرے+23+باب 14 سے (33) میں درج علاج	179
شیزوفرینیا	16،19	182

مرض کا نام	کس پوائنٹ پر علاج کیا جائے	صفحہ نمبر
جسم کا درد	--	181
سینے کا درد	--	187
عضلات، پٹھوں کا درد، فائبروسس	--	186
پاؤں کا درد	26، سائیٹیکا نرو + بیلن پر پاؤں رگڑیں	187
گھٹنے کا درد	26، سائیٹیکا نرو + بیلن پر پاؤں رگڑیں	183
گردن کا درد، گردن اکڑ جانا	16,9,7	182
سر درد (سردی کی وجہ سے)	34,7,1	182
سر درد (گرمی کی وجہ سے)	25,23,22 اور 26	182
مہرے کا درد، سلیپ ڈسک	9 اور 16	182
سائیٹیکا نرو کا درد	16,9 اور پاؤں میں واقع سائیٹیکا نرو کے پوائنٹس	183
دانت کا درد	انگلیوں کے سرے پر مستقل دباؤ	181
دھڑکن میں اضافہ ہونا	15 اور 17 کا درمیانی حصہ	179
کپکپاہٹ	--	232
بواسیر، مسے	10 + قبض کا علاج	202

مرض کا نام	کس پوائنٹ پر علاج کیا جائے	صفحہ نمبر
گردے سے متعلق تکلیف	--	224
پتھری، پیشاب کے امراض	--	174, 224
داد	--	188
سائنس	ہاتھ اور پاؤں کی انگلیوں کے سرے	167
جلدی امراض	26+ مشروب صحت	123
توتلاپن	--	179
لوگنا، دھوپ لگنا	ہاتھ پاؤں کی انگلیوں کے سرے +23+ باب 14 کے (30) میں درج علاج	179
جسم میں سوجن	--	188
سیفیلس، جنسی امراض	11 سے 15	210
تپ دق، ٹی بی	1 سے 30,29,7 اور 34+ سونے کا ابالا ہوا پانی	191
ٹانسلز	1 سے 30,7, اور 34	167
ٹائیفائیڈ	26,23,22,19 اور 27+ چاندی، سونے کا ابالا ہوا پانی	191
ویری کوز وینس	--	189
امراض نسواں (عورتوں کے امراض)	--	143

مرض کا نام	کس پوائنٹ پر علاج کیا جائے	صفحہ نمبر
ماہواری سے متعلق شکایات، لیکوریا، مینو پوز، جنسی سرد مہری	11 سے 15	143
ماہواری کی زیادتی	--	143
چھاتی میں دودھ بھر جانے کی وجہ سے ہونے والا درد، ماسٹی ٹیز	--	148
زچگی کے بعد جسم پھولنا	11 سے 15	149
کیل مہاسے		150
گینی وارم		150
جوانی برقرار رکھنے کیلئے، بڑھاپے کی روک تھام کیلئے	تمام پوائنٹس، خاص طور پر کلائی اور کہنی کے درمیان واقع پوائنٹ پر دباؤ ڈالیں	153
نوٹ:۔ کسی بھی قسم کا علاج کرنے کے بعد گردے کے پوائنٹ 26 پر ضرور علاج کریں		

انسانی جسم کیلئے توانائی کے نئے امکانات

سائنس کی رو سے نئی توانائی پیدا نہیں ہوتی، اس کی شکل بدل جاتی ہے۔ سورج میں موجود ہائیڈروجن گیس کے جلنے سے بے بہا گرمی، توانائی پیدا ہوتی ہے۔ یہ توانائی اربوں سالوں سے زمین کو مفت مل رہی ہے۔

اناج کا پودا بڑھتا ہے۔ اس میں دانے لگتے ہیں، یہ دانے ایک سے ڈیڑھ ماہ سورج کی شعاعوں میں جھلستے رہتے ہیں اور سورج کی توانائی اپنے اندر جذب کرتے ہیں۔ یہی اناج جب ہم مختلف صورتوں میں کھاتے ہیں، تب اس میں چھپی سورج کی توانائی جسم میں منتقل ہوتی ہے اور ہمیں قوت ملتی ہے۔

اسی طرح پھل جب بڑھ کر پکنے لگتا ہے، تب اس میں بھی زیادہ سے زیادہ مقدار میں سورج کی توانائی ذخیرہ ہوتی ہے اس لئے ہمیں پھلوں سے بہت غذائیت ملتی ہے۔ اسی طرح سورج کی توانائی درخت کے پتوں میں بھی جمع ہوتی ہے۔ کونپلیں پھوٹتے وقت پتا سبز نہیں ہوتا لیکن ان پر سورج کی کرنیں پڑنے سے توانائی جمع ہوتی ہے اور وہ سبز ہو جاتا ہے۔ جب پتا پک کر جھڑ جاتا ہے، اس وقت بھی سورج کی توانائی اس میں موجود ہوتی ہے۔ جب بکری، اونٹ، گائے اور بھینس جیسے تھنوں والے جانور یہ پتے کھاتے ہیں، تب اس غذا میں موجود سورج کی توانائی غذائیت سے بھرپور دودھ میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ صدیوں سے دودھ نسل انسانی کیلئے قوت بخش تسلیم کیا جاتا ہے۔

اب طبی نقطہ نظر سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ ہمارے جسم میں برقی توانائی کا بہاؤ رواں دواں ہے۔ جس کی بدولت الیکٹرک کارڈیوگرام اور سر کے کیلئے ای ای جی لیا جا سکتا ہے۔ جسم میں بہتی ہوئی برقی رو پر مبنی ایکیو پنکچر کے ذریعے چین کے ڈاکٹروں نے اسے ثابت کیا ہے اسی طرح ہی ایکیو پریشر جسم میں موجود برقی رو پر مبنی ہے۔ موجودہ دریافتوں کے ذریعے ایکیو پریشر نے کامیابی کی بے شمار منزلیں سر کی ہیں۔ ہر قسم کے امراض، لاعلاج قرار دیئے گئے کینسر، مسکیولر ڈسٹروفی، دماغی امراض وغیرہ بھی ایکیو پریشر کے علاج سے ختم کئے جا سکتے ہیں۔

اگر ہمارے جسم میں موجود توانائی کے اصول تسلیم کریں تو جسم برقرار رکھنے اور اسے فعال رکھنے کیلئے اس توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ جو مثبت (+ve) اور منفی (-ve) میں متوازن ہو۔ مساوی مثبت و منفی وزن والی بجلی ہمیں ہر قسم کے پھلوں، اناج اور پتوں سے حاصل ہوتی ہے۔ پتوں کے رس میں یہ شمسی توانائی کثیر مقدار میں ملتی ہے۔ ایسا ہر ارس بہت آسانی سے ہضم ہوتا ہے۔ اس میں ہر قسم کے

وٹامن، معدنیات اور جسم کیلئے ضروری ہر قسم کے نمکیات ہوتے ہیں۔ جب ایسا ہرا رس جسم میں ہضم ہوتا ہے، تب اس میں موجود شمسی توانائی ہمیں ملتی ہے۔ ہر ہرے رس میں شکر (گلوکوز) کی کمی ہوتی ہے۔ پھولوں کا عرق، دھوپ، سورج کی توانائی ذخیرہ کر کے شیریں بنتا ہے، جسے ہم ''شہد'' کہتے ہیں۔ اگر ایک کپ ہرے رس میں ایک چمچ شہد ملا کر لیا جائے تو وہ ایک مکمل مقوی غذا بنتا ہے۔ اس میں جسم کو برقرار رکھنے کی قوت ہے۔ درخت کے پتے جتنے موٹے ہونگے اس قدر اس میں شمسی توانائی زیادہ ذخیرہ ہوگی۔ ایسے پتوں میں ادویاتی خصوصیت بھی زیادہ ہوتی ہیں۔ مثلاً گھیکوار کا پاٹھا، طبی دنیا نے یہ حقیقت ثابت کی ہے۔

ایسے پتے کثیر تعداد میں دستیاب ہیں۔ پھر ان پتوں کی پیداوار بھی سال میں بیس سے چوبیس مرتبہ کی جاسکتی ہے۔ یہ نسل انسانی کے لئے توانائی کا لافانی خزانہ بن سکتے ہیں۔

جن کے جسم میں بگاڑ شروع ہوا ہو، جن کا جسم گھٹا ہو، جن کی قوت ہاضمہ بالکل ماند پڑ چکی ہو اور جنہیں کینسر ہوا ہو، ایسے بے شمار مریضوں پر ہرے پتوں کے رس کا تجربہ کیا گیا ہے ایسے مریضوں کو روزانہ تین سے چار کپ ہرا رس + ہرا سلاد + دو پیالے پھولوں کا جوس روزانہ دیا گیا۔ انجام حیرت انگیز آیا، انکے خون میں ضروری ہوموگلوبن کی مقدار برابر تیار ہوئی، یہی نہیں بلکہ ایک مہینے میں انکا وزن دو سے تین کلو بڑھ گیا۔ اس کے ساتھ ایکیو پریشر کا علاج کرنے سے خطرناک امراض بھی ختم ہو گئے۔

18 سے 23 سال تک ایک بار جسم کی نشوونما ہو جائے، پھر جسم کی دیکھ بھال اور اسے فعال رکھنا اہم ہے۔ جسم کو اتنی توانائی ملنی چاہیے جس سے وہ اپنا کام بخوبی انجام دے سکے۔ جسم کی نشوونما کیلئے غذا کی ضرورت اب کم ہوتی ہے، لہٰذا غذا کم کی جاسکتی ہے۔ اسکے علاوہ ہر ایک شخص اسے سب سے زیادہ موافق آنے والی غذا ہی کھانے کی عادت ڈالے تو اناج کی ضرورت کو کافی کم کیا جاسکتا ہے۔ غذا میں جو کمی کی جائے اسے ہرا رس + شہد، پھل، پھولوں کا رس، دودھ، دہی، پنیر جیسی اشیاء سے پوری کی جاسکتی ہے۔ دودھ دہی اور پنیر میں بھی بہت شمسی توانائی سمائی ہوئی ہے۔ سائنسدانوں نے تجربات سے ثابت کیا ہے کہ اس طرح کی غذا لینے والے افراد تندرست رہتے ہیں۔ اور طویل عمر گزارتے ہیں۔

اس طرح لوگ کثیر تعداد میں ملنے والے بے ضرر پتوں کے رس کا استعمال کریں، تو جسم کو کم از کم 25 سے 35 فیصد غذائیت مل سکے۔ خوراک کی ضرورت کو کافی حد تک کم کیا جا سکتا ہے۔ فاقہ کشی ختم کی جا سکے۔ یہی نہیں بلکہ کرہ ارض پر انسانی آبادی 25 سے 35 فیصد بڑھ جائے تب بھی فکر کا سبب نہ رہے۔ غذا میں یہ ہرا رس زیادہ سے زیادہ مقدار میں لیا جائے تو امراض کی تعداد بھی کافی کم ہو سکے گی۔ جب ہمارے جسم پر سورج کی کرنیں پڑتی ہیں تو وہ جسم میں وٹامن ڈی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں اور جانوروں کی جلد گہری سیاہ ہو انہیں اگر دھوپ میں زیادہ رہنا پڑے تو انلے جسم میں زیادہ مقدار میں شمسی توانائی آتی ہے۔ وہ سبزی خور ہونے کے باوجود زیادہ طاقتور ہوتے ہیں۔ ہاتھی گینڈے، بھینس، حبشی وغیرہ اس کی مثالیں ہیں۔ میں شعبہ تجارت میں گریجویٹ اور ریٹائیرڈ برآمد کنندہ ہوں۔ میں تجربات کرنے کی اہلیت نہیں رکھتا، اس لئے میں تمام غذائی ماہرین، نباتات دانوں اور سائنس دانوں کو بالکل مفت اور کثیر تعداد میں دستیاب شمسی توانائی کے نئے چشموں سے متعلق سوچنے کی اپیل کرتا ہوں۔ جین مت کے پیروکار ''آئیمبل'' نامی ایک چلہ کاٹتے ہیں۔ اس میں دن میں صرف ایک بار گھی، دودھ، دہی، سبزی، تیل ترک کر کے ایک ہی وقت اناج سے بنی اشیاء کی غذا لینی ہوتی ہے۔ یہ چلہ صرف نو دنوں کا نہیں ہوتا بلکہ اسے 500 دنوں تک لے جاتے ہیں۔ اس دوران ان کی صحت بہتر رہتی ہے اور وہ اپنا روزمرہ کا کام کاج بھی کر رہے ہوتے ہیں۔ اس کا راز یہ ہو سکتا ہے کہ انہیں مثبت اور منفی مساوی مندرجہ بالا خوراک میں سے توانائی ملتی ہے۔ اس وقت یہ تجربات چین اور جاپان میں بھی کئے گئے ہیں، جو لوگ مندرجہ بالا خوراک سال میں 9 سے 12 دن لیتے ہیں، انکے جسم میں قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے یا ان میں ایٹمی توانائی کے ضیاء (Radio Activity) کے مقابل بھی ٹھہر سکتے ہیں۔ گھاس اور پتے کھانے والے جانور بھی اس اصول کو تقویت پہنچاتے ہیں۔ انسانی جسم کی ساخت کچھ ایسی ہے کہ وہ زیادہ مقدار میں پتے اور نباتات کی غذا نہیں لے سکتے۔ لیکن ایسے پتوں کا رس ضرور لے سکتا ہے۔ روزانہ دو سے تین کپ اس قسم کا رس اور سبز سلاد لے سکتا ہے اور کم سے کم اپنا جسم برقرار رکھ سکتا ہے۔

----------☆☆☆----------